A testnevelés tanítása

XXI. ÉVFOLYAM
1985 | 6

A MŰVELŐDÉSI MINISZTÉRIUM
MÓDSZERTANI FOLYÓIRATA

Fülöp Dezső felvétele

TARTALOM

Dr. Bóra Ferenc: Adatok a tanítók testnevelés szakkollégiumi képzettségéről 161

Dr. Szabó Béla: A német testgyakorlati oktatók szerepe az iskolai testnevelés kialakításában és fejlődésében II. 164

Dancs Jánosné: „Gyere velünk, csináld velünk, csináld jobban!" játékos sportvetélkedő az általános iskola alsó tagozatos tanulói részvételével 169

Zielbauer András: Kedvező és kedvezőtlen fejlődési szakaszok az iskolai testnevelés cél- és cselekvésrendszere szempontjából 172

Turi Imre: Cselezés átemeléssel 176

Baracs Ferencné dr. Gaál Csabáné—Herlicska Károly—Kovács Júlia: A testnevelés tanári szakra jelentkezők felvételi-alkalmassági vizsgaeredményei ... 179

Somorjai László: Eredeti népi játék, „Mellays" 183

Gyógytestnevelés 185

Könyvismertetés 192

Felelős szerkesztő:

Nagy Sándor

Szerkesztő bizottság:

Balázsné Kustos Mária
Burka Endre
Gyenge József
Dr. Nagy György
Pádár Károly
Dr. Székely Gabriella
Dr. Szigeti Lajos
Dr. Takács Ferenc

Rovatvezetők:

Dr. Andor György (Sport és nyelv)
Dr. Csider Tibor (Gyógytestnevelés)
Somorjai László (Riportok)
Szentgyörgyi Zoltán (Ötletek, újdonságok)
Lovas Albert (Képanyag)

E számunk szerzői: Dr. Andor György nyelvész, Bp.; **Baracs Ferencné dr.** főiskolai docens, Pécs; **Dr. Bóra Ferenc** főiskolai adjunktus, Kaposvár; **Dancs Jánosné** népművelő, Szombathely; **Gaál Csabáné** főiskolai adjunktus, Pécs; **Herlicska Károly** főiskolai adjunktus, Pécs; **Kocsis Zsuzsa** gyógytestnevelő tanár, Bp.; **Kovács Júlia** főiskolai adjunktus, Pécs; **Rentka Lászlóné** ny. gyógytestnevelő, Debrecen; **Dr. Szabó Béla** főiskolai adjunktus, Eger; **Turi Imre** testnevelő tanár, Túrkeve; **Zielbauer András** testnevelő tanár, Békéscsaba.

ISSN 0563—2021

Szerkesztőség: Országos Pedagógiai Intézet, 1046 Budapest VII., Gorkij fasor 17—21. Postafiók 33. Telefon: 211—200 — Kiadja a Tankönyvkiadó, 1363 Budapest V., Szalay u. 10—14. — A kiadásért felelős a Tankönyvkiadó igazgatója — Terjeszti a Magyar Posta. Előfizethető a hírlapkézbesítő postahivataloknál és a Posta Központi Hírlap Irodánál (postacím: Budapest V., József nádor tér 1. — 1900) közvetlenül vagy postautalványon, valamint átutalással a KHI 215—96162 pénzforgalmi jelzőszámra. Előfizetési díj egész évre 42,— Ft — Egyes példányok beszerezhetők a Budapest V., Bajcsy-Zsilinszky út 16. sz. alatti hírlapboltban.

Példányonkénti eladási ár: 7,— Ft

Universal Nyomda, Eger. 86 1647 4620 pld.
Felelős vezető: Hangácsi József

Adatok a tanítók testnevelés szakkollégiumi képzettségéről

DR. BÓRA FERENC

Az információszerzés módjai

Populációnak tekintettük a Kaposvári Tanítóképző Főiskolán az utóbbi öt évben végzett tanítókat. Mintánkat véletlen mintamerítéssel nyertük: Somogy, Zala, Baranya — és a főiskola vonzási körébe tartozó megyék — különböző szakkollégiumot végzett 507 tanítójának kiválasztásával.

Adataink egy részét kérdőív segítségével gyűjtöttük össze. Hét alternatív kérdést tettünk fel, melyekre indoklást kértünk. Egyéni és csoportos interjú, írásos beszámoló igénybevételével a hallgatóktól, a gyakorló iskolai szakvezetőktől és a főiskola oktatóitól is kaptunk információkat. A volt főiskolai hallgatók egyhónapos tanítási gyakorlatáról készült feljegyzéseket is felhasználtuk elemzéseinkben. A témával kapcsolatos céltudatos megfigyeléseket is végeztünk, de tapasztalatainkra is támaszkodtunk az adatok elemzése során.

Megállapításaink a Kaposvári Tanítóképző Főiskolán végzett tanítókra érvényesek. Feltehető, hogy az általunk megfogalmazottak nagy része az ország összes fiatal tanítójának szakkollégiumi felkészültségére is jellemző.

Az elméleti tudnivalók elsajátítása

A szakkollégiumot végzett tanítók 9,1%-a kimagaslónak, 73,5%-a jónak, 10,4½-a átlagosnak, 7%-a gyengének tartotta a főiskolán kapott elméleti tudást. Felkészítésükkel a többség tehát elégedett, de voltak, akik a tantárgy iránti közömbösségük, rossz tanulási technikájuk, lustaságuk miatt az elméletet gyenge színvonalon sajátították el. Egyetlen tanító sem hibáztatta volt oktatóját hiányos elméleti tudása miatt.

A hallgatók indokolták a szakkollégiumról kialakított véleményüket. Kiemelkedőnek tartották a testnevelést, mert minden oktató jó szinten adta át elméleti tudását. A követelményeiket is reálisnak tartották. Egy-két oktatótól az elméleti felkészítésen túlmenően emberileg is sok értéket kaptak. Szakmai problémáik az elmélet terén nem voltak. Jelenleg a régebben végzett kollégák véleményt kértek tőlük a testnevelés tanításának elméletére vonatkozóan. A tanárképző főiskolán továbbtanulók a testnevelési szak elvégzése után jöttek rá arra, hogy alapos, sokoldalú képzésben részesültek a tanítóképzőben. A tanárképző főiskolán csak fel kellett eleveníteni a Kaposváron tanultakat.

A testnevelés szakkollégium óraszámai elegendőnek, az oktatás hatékonynak bizonyult a tanítóképző főiskolán. Az előadások érthetőek, jól követhetők és szemléletesek voltak. A feltétlenül fontos és hasznos ismeretek birtokába jutottak a volt növendékek. A tanítói pályán való elhelyezkedés óta a kezdő tanítók kevés olyan problémával találkoztak, melyhez az elméleti tudásuk hiányos lett volna. Ez a hallgatók véleménye szerint azért következhetett be, mert az elméleti anyag megerősítése majdnem mindig megtörtént a gyakorlatban. Az elméleti felkészítés biztosította a kellő elmélyedést, s képessé tette a hallgatókat a továbbtanulásra és az önművelésre.

Egy-egy tanítóképzőt végzett pedagógus szerint a főiskolán elsajátított ismeretnél több elméleti tudásra lenne szükségük a testnevelés tantárgynak tanításához. Többés alaposabb felkészítést igényeltek volna az általános iskolai tanterv mozgásanyagának oktatásához. Szóvátesznek, hogy kevésnek tartják a labdajátékok tanításának szakkollégiumi ismeretanyagát, s hiányolják az összevont osztályokban folyó oktató-nevelő munkára való felkésítést.

Vélemények a gyakorlatra való felkészülésről

A testnevelés szakkollégiumi jártasságait, készségeit, a metodikai felkészültséget a tanítók 23,5%-a kimagaslónak, 47;7%-a jónak, 17,3%-a átlagosnak, 11,5%-a gyengének minősítette. A gyakorlati képzés színvonala tehát a volt főiskolai hallgatók szerint jónak mondható, azonban többen nem tudtak a gyakorlatban támasztott követelményeknek megfelelni, mint az elmélet terén. A szakkollégiumi felkészítésben részesültek szerint az ok a fizikális képességek hiányában, a hallgatói adottságok figyelmen kívül hagyásában, a gyakorló iskola programjának túlzsúfoltságában, a szakvezetők eltérő igényszintjében keresendő elsősorban.

Nagy százalékban állították, hogy a testnevelés szakkollégium gyakorlata magas színvonalú volt. „A gyakorló iskolában, tapasztalt tesnevelőktől mintaszerűen felépített órákat" láthattak, olyanokat, amelyekhez hasonlókat tőlük is kértek. A követelmény egységes volt, igazodott a hallgatók által elsajátított elméleti anyaghoz.

Testnevelésből az oktatók sokat tettek, hogy a jelöltek elsajátítsák az alapvető mozgásokat. A volt főiskolások úgy vélik, hogy a gyakorlati képzés képessé teszi őket a testnevelés tanítására, a mozgáskultúra fejlesztésére. A jó képzés következménye, hogy zökkenőmentesen tudtak bekapcsolódni munkábaállásuk kezdetétől az általános iskolai oktató-nevelő munkába. A volt hallgatók egy csoportja szerint „a gyakorlati képzés sokkal jobban használható, hasznos ismeretet nyújtott, mint az elmélet".

Az átlagos és gyenge minősítést a következőképpen indokolták a főiskola volt hallgatói: A három év alatt másfél hónapot tanítottak, s ezt kevésnek tartják. Az összevont osztályokban folyó pedagógiai munkát egyáltalán nem ismerték meg, ilyen osztályokban még nem is hospitáltak. A tanárképző tankönyveinek használatát eredményesebbnek tartják, mint a tanárképzőét. Ezekből véleményünk szerint jobban megtanulható, hogyan lehet egy-egy talajgyakorlati elemet, mozgást és mozgássort megtanítani, s milyen rávezető gyakorlatokat kell alkalmazni a siker érdekében. A főiskolai képzés során a versenyekre való felkészítés feladatairól kevés szó esett. Még kevesebbszer került sor szerintük a sportköri és tömegsport terén alkalmazott módszerek megismerésére. Hiányosnak tartják az általános iskolai tantervi anyag évenkénti lebontásának értelmezését. Példát kaptak volt hallgatóink a gyakorlatokon, hogy a jól felszerelt tornateremben milyen módszerek alkalmazhatók. A tanítók kifejtették, hogy szerencsésebb lett volna, ha több ötletet kapnak, hogyan tanítsanak jó hatásfokkal a felszerelésekkel kevésbé bővelkedő iskolákban. Még ha tornaterem, tornaszoba van is, az alsó tagozatosok kiszorulnak onnan, s ilyen esetekben nehéz eredményesen dolgozni.

A tantárgypedagógusok és a szakvezetők elemző megállapításai

Úgy vélik, hogy a jelenleg használt jegyzet kiegészítésre, módosításra szorul. Az új jegyzet megjelenéséig — mely a testnevelési tanszék oktatóinak közreműködésével készül — különböző sportágak oktatásához a szakirodalmat is felhasználják. Előrelépést jelent, hogy a korábbi egy félév helyett két félévben foglalkoznak a szakkollégista hallgatók a testnevelés elméletével és a tantárgypedagógiával. Az elméleti ismeretekre és ezek gyakorlására fordított idő aránya kétharmad az egyharmadhoz. A jegyzeten kívül diaképeket, az oktatók által készített ismerethordozó transzparenseket, képmagnófelvételeket is igénybe vesznek. Ezt kiegészítik a szaktárgyi órák keretében folyó elméleti ismeretek oktatásmódszertani feldolgozásával (torna, atlétika, labdajátékok).

A hallgatók az alsó tagozatos tantervi anyag főbb mozgásanyagából kb. nyolc tervezetet készítenek, s ezeket mikrotanítások keretében tanítják le egymásnak. A tervezeteket írásos elemzés és értékelés után kapják vissza az oktatótól. Leggyakrabban a nem kellően átgondolt szervezésből erednek a hallgatók problémái. Tanítás alatti fegyelmezési gondjaikat befolyásolja az a sajátos helyzet is, hogy általában kettő, de gyakran három gyakorló iskolai osztálynak van egyszerre órája. A hallgatók önelemzése közepes szintű.

A gyakorló iskolai testnevelőtanárok véleménye szerint a végzős növendékek nagy többségének elméleti felkészültsége jó. Tapasztalataik szerint azok a hallgatók, akik tantárgypedagógiából nem érik el legalább a közepes osztályzatot, nagyon gyengén tanítanak. Kisebb hiányosságok mutathatók ki a tanterv és a sportágak ismeretében. A szakkollégisták legnagyobb része általános és középiskolás korában nem sportolt rendszeresen, így előképzettségük nagyon alacsony fokú.

A hallgatók vázlatai általában jobbak, mint tanítási óráik. A megvalósítás, a gyakorlati alkalmazás gyengébb, mint az elméleti felkészülés. Ennek egyik lényeges oka, hogy a tervezésre optimális idő áll rendelkezésre, s külső segítség is igénybe vehető.

A tanítójelöltek a tanítások során nem folyamatokban gondolkodnak, hanem csak egyes órákban. A nevelési helyzetek megoldásában bizonytalanok. Nem tudnak és nem mernek segítséget nyújtani a tanulóknak. A szabadgyakorlatokat általában jól vezetik. Csak figyelmeztetésre alkalmazzák a célgimnasztikát és a rávezető gyakorlatokat. Sok jónak indult tanítás időbeosztása feneklik meg azon, hogy a hallgatók nem tudnak szervezni (a tanulók mozgatása, elhelyezése, a szerek előkészítése és elrakása). Sokszor nem jut idő a játékra. A játékvezetésben nem elég határozottak, nem veszik észre a szabálytalanságokat, nem javítják ki azokat. Értékeléseik gyakran általánosak. A hibáktól eltekintve — néhány jelölt kivételével — minden szakkollégiumi hallgató igyekszik a tanítással járó feladatokat elvégezni. Magatartásukon érződik, hogy szeretik és szívesen végzik a testnevelő munkát.

A szakkollégiumi végzettség hasznosítása

A testnevelés szakkollégiumot végzettek 68%-a hasznosítja valamilyen formában speciális képesítését. A legnagyobb problémát az jelenti, hogy csak „általános tanítói tennivalókkal" bízzák meg azokat a pedagógusokat is, akik speciális felkészítésben részesültek. Ezért kárbavész, kihasználatlanul marad olyan tudás, ami az oktató-nevelő tevékenység magasabb szintre hozását szolgálná. Hosszú évek óta szaktanárral oldják meg az alsó tagozatban a testnevelés tanítását, mégis testnevelés szakkollégiumot végzett fiatal tanítót alkalmaznak. Ennek következtében a kezdő tanítóknak nincs lehetőségük „szaktárgyuk" tanítására. (Később a továbbtanulásuk is teljesen reménytelen, hiszen elegendő tanár áll az iskola rendelkezésére.) A tantárgycsoportos és részben szakosított oktatás elvi kérdései és gyakorlata az 1—4. osztályban nem egyöntetűek minden iskolában. Van ahol maximálisan kihasználják alsó tagozatban a lehetőségeket, mégis a tanórák nagy része az osztálytanító kezében marad. Így a pszichológiai-pedagógiai követelményeknek is eleget tesznek, s a szakrendszerű oktatást is igénybe veszik. Másutt, ha lehetőség is kínálkozik a tantárgycsoportos, vagy egy-két tantárgy szakosítását érintő tanításra, nem élnek vele.

A legtöbben — a vizsgálatba bevont testnevelés szakkollégiumot végzettek több mint kétharmada — saját osztályokban hasznosíthatják speciális képesítésük. A tantárgy tanításában jelentősebb problémájuk nincs. Egyáltalán nem tanítja szakkollégiumi tárgyát a végzettek 15%-a, 17%-a pedig az 5—8. osztályban kapott órákat. Az utóbbiak azt jelzik, hogy az első év kevés sikert hozott számukra, de fokozatosan sikerült elsajátítaniuk a felső tagozat tanításához szükséges tudnivalókat, s ma már az iskolájuk „testnevelő tanítói" munkakörében jól megállják a helyüket. A kisebb falusi iskolában néhány főiskolánk volt növendéke lehetőséget kapott az alsó és felső tagozat osztályainak tanítására. Az ő véleményük szerint a tanítóképzőben szerzett felkészültségük kis kiegészítéssel az 5—8. osztály tanítására is alkalmas. A napközis nevelőként elhelyezkedők a napközi sportfoglalkozásain eredményesen használják a főiskolán tanultakat. Néhány volt szakkollégiumi hallgató iskolája tömegsportjának — esetenként sporkörének — irányítását is ellátja. Van akinek az iskolában — osztályának tanításán kívül — az a feladata, hogy versenyszerű sportra kiválassza és felkészítse a gyerekeket. Ezek a tanulók az iskolai és körzeti sportversenyeken jó eredményeket érnek el. Az igazgatók az 5—8. osztályban.

a testnevelési órák helyettesítését gyakran szakkollégiumi végzettségű tanítókkal oldják meg.

A levelező tagozatos hallgatók eredményei a szakkollégiumi végzettség hasznosítása terén hasonlóak a nappali tagozaton végzettekhez. A kérdőívre adott válaszaikból — és a megfigyelésekből — egyaránt kitűnik, hogy a hasznosítás náluk azért problematikus, mert a felkészülésük (felkészültségük) jóval gyengébb, mint a nappali tagozatosoké.

A speciális felkészültséget — az összes szakkollégium közül — a testnevelésben hasznosítják legtöbben az iskolán kívüli munkában. A szakkollégiumot végzettek 37%-a vállal munkát iskolán kívüli intézményben, sportkörben. A testnevelés szakkollégiumban szerzett tudást a legtöbben a település sportjának fejlesztésére fordítják. Ifjúsági kézilabda csapatot, serdülő kosárlabdázókat, „labdarúgó előkészítő csoportot", röplabdázókat edzenek. A segédedzői képesítés birtokában munkájukat eredményesen végzik. Van aki nyári úttörőtáborban irányítja a gyerekek sporttevékenységét. Községekben, városokban a sportkörök és intézmények megbízásából kondícionáló tornát, „asszonytornát", „zenés gimnasztikát" tartanak a testnevelés szakkollégiumot végzett tanítók. Figyelemre méltó az a kezdeményezés, melynek keretében a gyerekeknek és felnőtteknek túrákat, kirándulásokat szerveznek a főiskola volt növendékei.

Összegezésként leszögezhetjük, hogy a szakkollégiumi képzettség olyan érték, melyet a jelenleginél jobban fel lehetne és fel kellene használni. Mind az iskolai testnevelés és sport, mind az iskolán kívüli sporttal kapcsolatos szervezeti formák sokat fejlődnének azáltal, ha a szakkollégiumot végzett tanítók az eddigieknél jobban hasznosíthatnák szaktudásukat.

A német testgyakorlati oktatók szerepe az iskolai testnevelés kialakításában és fejlődésében II.

DR. SZABÓ BÉLA

Gimnasztika — az iskolai nevelés szolgálatában

Pestalozzi Henrik (1746—1827) kezdetben a filantropisták befolyása alatt áll, akiknek eszméit jól ismeri. Így a „Hogyan oktatja Gertrúd gyermekeit" című könyvében (12. levél) azokról a testi gyakorlatokról beszél, amelyeket már jól ismerünk Rousseautól és Guts Muths-tól. Ilyenek: hordások, ütések, dobások, forgások, lóbálások és lengések. Elve közel áll Rousseau és Lockehoz vissza kell térni a természethez és a szabadsághoz. Amíg Locke a külvilág tökéletességét keresi, hogy az embernek több szilárdságot adjanak a gyakorlatban, addig Pestalozzi programjában

— a testnek a lélek által való tökéletesedésének nevében
— és a harmonikus nevelésről beszél. (28)

Szerinte a test és a lélek kölcsönös és állandó összefüggésben állnak egymással. A nevelés elengedhetetlen részévé kell tenni a test nevelését, fejleszteni kell a testkultúrát, hogy „megmentsük a népet, amely gyengül és testileg, lelkileg összeomlik". (29)

Pedagógiai gyakorlatának állomáshelyeit követve győződhetünk meg, mint alakul és formálódik a test neveléséről alkotott szemlélete és annak gyakorlati megvalósítása. Három különböző periódust különböztetünk meg:

I. Szegény és árva gyerekekkel foglalkozik Neuhof-ban (1768, 1774—1780.). Nevelési programjában a kétkezi munka — melyet a test nevelésére szán, valamint játékok és higiéniai követelmények betartása szerepel.

II. Burgdorf-ban (1801—1804) a polgári gyerekek foglalkoztatását katonai gyakorlatokkal egészítik ki.

III. Yverdon-ban (1805) a nagyburzsoázia nemes fiait tanítja.

Pedagógiai tevékenysége Európában az érdeklődés központjába kerül. Nevelési eszményeit és módszertani eljárásait jól megválasztott munkatársainak a közreműködésével sikerült a gyakorlatba is átültetni: — ennek eredményeként a XIX. sz. elejének leghíresebb európai nevelőintézetévé fejlődik. (30) Itt tudja megvalósítani, hogy a testnevelés azt a helyet foglalja el a nevelés egészében, amelyet valóban megérdemel. A fiatalok foglalkoztatásaiban *„ugyanolyan jelentőséget tulajdonít a* gimnasztikai óráknak, mint a többinek". (31) Naponta délben és este 1—1 órát játékkal töltenek el. Tanárok és diákok együtt versenyeztek korláton, gólyaláb-futásban, rúdugrásban és nyilazásban. Előszeretettel alkalmazza a futást, dobást, ugrást, mászást és az egyensúlygyakorlatokat. Nyáron halásznak és sokat fürödnek. Télen korcsolyáznak, hóból kastélyokat építenek, amelyek körül hógolyóznak.

Az emberi test ízületei (csukló) mozgását elemezve olyan testgyakorlatokat szerkeszt, amelyek csak ízületi mozgásokból állnak. Így a testre, vagy egyes részeire fejtik ki hatásukat. (32) Ezek a fej-, láb-, kar-, törzs- és összetett gyakorlatok. (33) Ezzel megalkotja a gyakorlatok (csuklómozgások, „csuklózások") új csoportját, a *szabadgyakorlatokat.*

Ezekről az „Elementargimnastique" (1807) c. művében ír. A szabadgyakorlatok kialakításában a maga útján jár, a szergyakorlatok alkalmazásában Guts Muths-t követi. (34)

Európában először ő alkalmazta az iskolai tanulók körében a stilizált mozgáselemekből összeállított, vezényszóra végzett szabadgyakorlatokat. (35)

Pestalozzi és kollégái nagyon ügyeltek a higiéniára, az egyszerű és gyakorlatias öltözködésre és a bőséges táplálkozásra. A szülők kérésére — a kor divatjának megfelelően — külföldi szakemberek oktatják a vívást, a táncot és a lovaglást. Pestalozzi hasonló okból eredően jól szervezett iskolai harcokat, csatákat is rendez. A sok nyomorgást, szenvedést átélt, a szegényemberek életét jól ismerő Pestalozzi nem híve a harcra előkészítő nevelésnek. Ez az 1809-es beszédéből is kitűnik: „Még akkor is, amikor... szól a dob, amikor sorban álltok, mintha egy lélek nélküli test lennétek, amikor a puska — amely elpusztítja korunk szellemét és szivét —, ragyog a ti vállaitokon, ti nem éreztek mást, mint szeretetet, az emberek szeretetét, a haza szeretetét". (36)

A testgyakorlás a katonai felkészítés közvetlen eszközévé válik

Németországban Guts-Muths és Vieth által megalapozott testgyakorlás új fejlődési szakaszát jelentik a XIX. sz. első évtizedei. Alakulására jelentős hatást gyakorol a napóleoni háború, majd a nemzeti haladást fékező „Szent Szövetség". A Németország újjászületéséért fáradozók arra törekszenek, hogy a nép egész erejét felkészítsék az előttük álló szabadságküzdelemre. A hazafiak bekapcsolódnak a testgyakorlatok űzésébe, melyet úgy tekintenek, mint minden arra a célra szolgáló fizikai és erkölcsi erősítést, mellyel a hazának jobb jövőt tudnak előkészíteni. *Az intézetek zárt falai közül a testgyakorlás kikerül a nép széles tömegei közé, s a harci felkészítés közvetlen eszközévé válik.*

J. G. Fichte (1762—1814) a századforduló ismert szubjektív idealista filozófusa a pedagógia számára azért fontos, mert először ő képviselte a nemzeti nevelést az eddigi kozmopolita alapelvekkel ellentétben. (37) — írja róla Karl Euler.

Javasolja a nemzeti nevelés megvalósítását (38), melyben követeli a fiatalok rendszeres és következetes testi kiképzését. Nem lenne szükség külön hadseregre, mert az így nevelt felnövekvő nemzedék, melyet felkészítettek a testi erő minden lehetséges használatára, a megerőltetés, a fáradtság elviselésére, „maga lenne egy olyan hadsereg, amelyet még nem látott az idő". (39) *Fichte a testnevelést egyértel-*

műen katonai célok érdekébe állította. (40) A gyakorlati megvalósítás kiemelkedő egyénisége **Jahn** és közvetlen munkatársa **Eiselen.** (41)

F. L. Jahn (1778—1875) kezdetben közel áll a filantropisták rendszeréhez. Minden lehetőséget felhasznál a fiatalok testi erejének és ügyességének fejlesztésére. Megalkotja az első szakszótárt. Tevékenységét most is jelentősnek tartjuk, mert terminológiai tisztázás nélkül nem alakulhat ki sem tudomány, sem gyakorlat. Fichte ideológiájának hatására (42) Guts Muths és Vieth gyakorlatait *szer-, rend-, jel- és ütemgyakorlatokkal bővíti, amelyek közvetlenül a gyakorlók katonai felkészítését is szolgálták.* (43) A napóleoni háborúk idején Jahn számos tornásztársával együtt részt vett a harcban a kitűzött nehéz feladatok megoldásában. (44)

A franciák legyőzése után nagyobb lelkesedéssel folytatódik a testgyakorlás. **Jahn** 1816-ban kiadja az **Eiselen** (1792—1946.) közreműködésével írt „A német tornaművészet" című szakkönyvét. Felsorolja és leírja a tornagyakorlatokat, annak vezetési módját. Játékokat ismertet. Ebben a munkájában használja először a „turnen" (45) szót sajátos testgyakorlásának jelölésére. Szontágh Á. szerint Opitzki János író a német szóból alkotta az akkor nálunk még nem létező „torna", „tornász" műszót, s használta először a „Vasárnapi Újság"-ban, az 1850-es években. (46) Ettől kezdve hazánkban a testgyakorlást és a vele kapcsolatos személyeket, eszközöket, jelenségeket is e szóval, illetve szókapcsolással fejezzük ki, pl. torna, tornatanár, tornagyakorlat, tornaünnep stb.

Jahn tornarendszerének kialakításában sok ösztönzést kapott Guts Muths-tól. A testgyakorlatok, a torna megvalósításában azonban a maga útján járt. A gyakorlás résztvevőit osztagokba osztotta, amelyek elé egy *előtornászt* állított. *Ezek az előtornászok voltak a tulajdonképpeni tanárok.* (47) Minden osztag ismét csapatokra (sorok szerint) oszlott, amelyeket az előtornász segéde (Anmann) irányított. (48) Az előtornászok tevékenységét Jahn irányította, mint *fővezető (tornatanár).*

Rövid tanári tevékenysége alatt nem vált iskolai emberré. *Tornáját kivonta az iskola minden befolyása alól.* Az előtornászok megválasztásánál, a tornatanárok más városokba ajánlásánál minden másra inkább ügyelt, mint a szakpedagógiai iskolázottságra. Nekik „kerülni kellett az iskolai merevségnek még a látszatát is". (49) Ez is eredményezte, hogy különböző foglalkozású férfi, sok mesterember — a tanári körökből a legkevesebb — képeztette ki magát tornatanárnak. Ez tapasztalható sokáig, még Jahn tornától való visszavonulása után is. Tornászai közül a legtehetségesebbek, akik az ő segédtanárai voltak, később önálló állásokba jutottak, mint tornatanárok, vagy a tornát a maguk polgári foglalkozása mellett mellékhivatásként űzték. A *szaktanárok* az iskolai élettől legtöbbnyire távolállva, szándékosan vagy szándék nélkül *egészen elválasztották a tornát az iskolától.* Sokan ezek a maguk őstermészetes, de helyest megtaláló pedagógiájukkal a legnagyobb megbecsülést és elismerést szereztek a tanulóknál. Voltak olyanok, akik a kiemelkedő testi adottságot becsületes jellemmel és a velük született tanítási ügyességet a torna iránti lelkesedéssel egyesítették. Mindez az ifjúságot is magával ragadta és feledtette az itt-ott fellépő hiányosságot a tudományos képzésben. Természetesen nem volt hiány olyan emberben sem, aki a testgyakorlatokban kiemelkedő teljesítményt nyújtott és ennek alapján érezte magát hivatottnak a tornatanári pályára. Azonban hiányzott a többi tulajdonság: a pedagógiai hozzáértés és helyes tapintat. A képzés hiánya annál rikítóbban és tűrhetetlenebbül lépett fel, gyakran kiváltva az ifjúság gúnyvágyát. Az ilyen tornatanárok károsan járultak hozzá a torna és testületük általános értékeléséhez, ami sokáig nem egyenlítődött ki egészen. Az ilyen tanároktól szerzett tapasztalatokra támaszkodva *„gyakran hajlottak arra az emberek, hogy a tornatanárban talán becsületes és derék embert lássanak, aki egyébként a tudós ismerettől és a mélyebb képzéstől távol áll". (50)* A tornatanítást pedig olyan dolognak tartották, amelyekhez csak testi ügyesség és sajátos ütemérzés szükséges, egyébként semmi, amihez pedagógiai érzék, iskolázottság és módszertani képzés nem szükséges. Ez ahhoz vezetett, hogy *„az iskola vagy annak tanárai a*

tornatanárt megszokták magukkal nem egyenrangú személyiségnek tekinteni." (51)

Ha egy tudományosan és pedagógiailag képzett tanár különös hajlamból ezt a szakot — amelynek jelentőségét teljesen megértette — élethivatásul választotta, „az előítélet rá is sötét árnyékot vetett". (52) A nép széles tömegei Jahn, majd Jahn—Eiselen elvei szerint tornásznak. A békés tornamozgalom méginkább politikai tartalmúvá válik, ezért *1820. január 2-án betiltják* („tornazár"). (53) 22 évi szünet után IV. Frigyes Vilmos *1842. június 6-i kormány*-rendeletével hivatalosan feloldja a tornazárlatot és a tornát a „férfinevelés szükséges és nélkülözhetetlen alkotórészének" ismerte el. (54) A szabadtéri torna ismét nyilvános lett, sőt a kormány elrendeli az iskolai oktatását. Ettől kezdve az általánosan űzött „néptornázás" kettéválik:

— a nevelési (iskolai) és
— a társas (iskolán kívüli) tornára.

Ismét pedagógiai, nevelési célokat szolgál a testgyakorlás

Eközben **Adolf Spiess** (1810—1858) Svájcban arra törekedett, hogy az általánosan ismert és kedvelt „néptornázást" az iskolai életbe terelje. Az eddig többnyire csak tetszés szerint alkalmazott tornagyakorlatok anyagát a test törvényszerűségeihez igazodva igyekszik csoportosítani és rendszerbe foglalni a „Die Lehre der Turnkunst" (55) című könyvében. Kimeríthetetlen gyakorlati forrást, ösztönzést, módszertani útmutatást jelentett a tornatanárok számára a „Tornakönyv iskolák számára" (56) című műve. 1848-ban meghívást kap Darmstadt-ba és kinevezik tornafelügyelőnek. Feladata, hogy vezesse be a tornatanítást a hesseni felsőbb tanintézetekben és a községi népiskolákban, *valamint képezze ki a szükséges tornatanerőket.* (57) Az első tornatanítói tanfolyamot 1849-ben szervezte.

Spiess tevékenységét — az iskolai testgyakorlás megvalósítása terén — akkor tudjuk reálisan értékelni, ha Jahn tornarendszerével összehasonlítjuk. (58) Táblázat a 168. oldalon.

A testgyakorlás emberformáló és egészségügyi jelentőségének felismerésével növekedett a követelmény a testgyakorlat vezetőjével szemben is. **Ling** szerint nem azokra van szükség, akik katonai vagy papi pályára készülve csak átmeneti helyzetnek tekintik a gimnasztika tanítását. Olyanok kellenek „akiknek van erejük és bátorságuk, hogy magukat az ifjúság és a honfitársuk testi nevelésének szenteljék". (59)

A *gimnaszt* — mondja **Rothstein** — „a tornagyakorlatok művelésén kívül anatómiai, fiziológiai, diatetikus és pszichológiai ismeretekkel is rendelkezzen". (60)

A tornatanár hivatásának helyes általános megítélését Spiess indította el. Azt akarta, hogy a tanügyi emberek és a tanárok barátkozzanak meg azzal a gondolattal, hogy „éppen ők azok, akiknek biztosítaniok kell az iskolában a tornaéletet. Ha egyszer hozzászoktak a tanárok, hogy a tornát is tantárgynak tekintsék, amely teljes tiszteletet érdemel, megbarátkoznak egy olyan tanítással, amely egyszerű és természetes körülmények között történik, úgy mint a tanítás egészének minden más ága — amelyért ők dolgoznak —, akkor belátják, hogy mit nyertek hivatásbeli életük számára". (61) *Spiess javasolja, hogy a tornát az iskola kebelébe tartozó, arra képzett, pedagógiai oktatásban is részesült erők tanítsák.* „Az elemi iskolákban maga az osztálytanító oktassa, felsőbb iskolában a torna is mint külön tárgy szerepeljen és egy vagy több tanító által taníttassék. A lányokat férfi vagy nő egyaránt taníthatja." (62) A tornatanárok képzésére pedig létesítsenek egy olyan tornaintézményt, amely szoros kapcsolatban van az egyetemekkel. Felismeri, hogy nemcsak az anyagi, tárgyi feltételek (tanterv, tankönyv stb.), hanem a testnevelő tanár minősége, adottsága, felkészítése mennyire fontos. Felmerül a testnevelő képzés szükségessége ebben a problémában. Spiess tornatanárról vallott nézetei egyre jobban érvényre jutottak Svájcban, Németországban és Ausztriában. A Jahn—Eiselen szellemében nevelkedett tornatanárok száma egyre kevesebb lett. A fiatalabbak a tornatanári vizsga letételével állami elismerésben részesültek. A foglalkozásokon pedig a szabadgyakorlatok és szergyakorlatok együttes felhasználásával Jahn—Eiselen—Spiess-féle rendszerben tanítottak (63) a 19. század második felében.

Szempontok	JAHN tornarendszere	SPIESS tornarendszere
1. A testgyakorlás irányzata	„társadalmi" torna	iskolai testgyakorlás
2. A tevékenység célja	polgári hazafias szellem, katonai előkészítés	pedagógiai, nevelési célok
3. A foglalkozás helye	városon kívüli tér	iskola mellett, iskolában
	a szabadban	főleg teremben (csarnokban)
4. Foglalkozási időszak	nyáron	egész évben órarend szerinti (tanítási óra)
5. Foglalkozás ideje	szabadidőben (délután, este)	
6. Testgyakorlási rendszer anyaga	előnyben részesíti a szereken végzett testgyakorlatokat	természetes gyak., szabad gyak., előkészítő és programra végezhető gyak.
7. Foglalkozások anyaga	azonos program minden korosztályra	korhoz és a tanulók erejéhez méretezett
8. A közösség összetétele	szabad, spontán jellegű	állandó: osztály, csoport
9. Foglalkoztatottak	fiúk, férfiak	fiúk és lányok
10. Részvétel a foglalkozásokon	fakultatív, szabadon választott tevékenység	kötelező
11. A gyakorlás jellege	együttes munka, egyéni munka, majd segített egyéni munka	állandóan irányított közös munka (még szereken is)
12. A foglalkozás vezetője	pedagógiai előképzettség nélküli tornatanár	pedagógiai előképzettséggel rendelkező tornatanár

HIVATKOZÁSOK

28. **Luis Burgener:** U. o. 32. o.
29. **Luis Burgener:** U. o. 32. o.
30. **Bajkó M.—Vaskó L.:** U. o. 272. o.
31. **Luis Burgener:** U. o. 34. o.
32. **Szemző L.:** U. o. 54. o. V. ö. Szemző írásával
33. **Kun L.:** U. o. 89. o.
34. **Karl Euler:** U. o. III. Band 218. o.
35. **Kun L.:** U. o. 89. o.
36. **Luis Burgener:** U. o. 36. o.
37. **Karl Euler:** U. o. I. Band 317. o.
38. **J. H. Fichte,** 1808.: Reden an die deutsche Nation, Elfte Rede (11. beszéd) 431. o.
39. U. o. 431. o.
40. **Kutassi L.,** 1971.: A főiskolai sportmozgalom egyetemes története, Tankönyvkiadó, Bp. 16. o.

41. **Eiselen Ernő** (1792—1846.) Jahn kedvenc tanítványa, majd munkatársa. A háborús években ő veszi át a berlini tornatér vezetését. A tornatilalom idején magánvállalkozóként tornát és vívást oktat iskolai tanulók számára. 1832-ben berendezett egy leány tornaintézetet. Tovább fejleszti a tornát és tornatanítókat képzett ki.
42. **Kun L.:** U. o. 101. ol.
43. U. o. 101. o.
44. **Kutassi L.:** U. o. 17. o.
45. Az egészség — lélektan — nevelés. — Sport és testkultúra, 1964. A modern sportélet kezdetei, 676. o.
46. **Szontagh Á.,** 1888.: A Nemzeti Tornaegylet keletkezésének története, 20. o.
A „torna", „tornász" műszó sem létezett akkor, — ezt a német „Turnen" szó után Opitzki János író alkotta s használta először a „Vasárnapi Újság"-ban, az 1850-es években.
47. **Karl Euler:** U. a. II. Band 581. o.
48. U. o. 581. o.
49. U. o. III. Band 218. o.
50. U. o. 219. o.
51. U. o. 219. o.
52. U. o. 219. o.
53. Tornatilalomról:
1820. január 2-án már szigorúbb tartalmú rendelet lép életbe: „Minthogy Őfelségének komoly akarata, hogy a tornaügyet egészen hagyják föl, a királyi kormányzatnak rendőri úton nyomatékosan ahhoz kell tartania magát, hogy **minden torna teljességgel abbamaradjon.**"
54. **Karl Euler:** U. o. I. Band 262. o.
55. **Adolf Spiess:** Négy kötetben külön-külön foglalkozik a tornagyakorlatok csoportosításával.
I. Taggyakorlatok (1840., ún. szabadgyakorlatok)
II. Rendgyakorlatok (1842)
III. Szergyakorlatok: támasz- és függőgyakorlatok (1842)
IV. Közösgyakorlatok (1846)
56. **Adolf Spiess:** Első kötete (1847) a 6—10 éves fiúk és leányok gyakorlatait tartalmazza, a második kötet (1851) a 10—16 évesek gyakorlatait öleli fel.
57. **Karl Euler:** U. a. II. Band 702. o.
58. **Szabó Béla:** 1978. Az iskolai testnevelés kialakulása és fejlődése az egri főgimnázium történetének tükrében (1856—1914)' Kézirat — 16. o.
59. **Karl Euler:** U. a. II. Band 220. o.
60. U. o. 220. o.
61. U. o. 219. o.
62. **Szemző L.:** U. o. 61. o.
63. **Szemző L.:** U. o. 61. o.

„Gyere velünk csináld velünk, csináld jobban!" játékos sportvetélkedő az általános iskola alsó tagozatos tanulói részvételével

DANCS JÁNOSNÉ

Az NDK-ban régóta népszerű játékos sportvetélkedőket a televízióból mindenki ismeri. Felismerve, hogy a vetélkedők sokoldalú nevelési lehetőséget kínálnak, az országban az elsők között indította el a szombathelyi Művelődési és Sportház a versenyeket, 1974 őszén. Az ötlet egybeesett a művelődésügy, úttörőmozgalom és általános iskolák azon törekvéseivel, hogy a 6—10 éves korú gyermekek számára — különösen a téli időszakban — játékos, versenyszerű sportfoglalkozásokat szervezzenek. Indokolta mindezt elsősorban, hogy e *korosztály eredményesebb és hatásosabb iskolai testi nevelését több gátló tényező nehezíti* a túlzsúfolt városi iskolákban.

A Művelődési és Sportház egy évtizede rendezi a vetélkedőket, ahol kitűnő lehetőséget ad ehhez a nagyterem: közel 800 fős lelátóval, 20×40 m-es sportterülettel. Már az első évben minden városi iskola részvételével zajlottak a versenyek, január—február—március hónapban vasárnap délelőtt.

A vetélkedők előkészítése több hónapot igényelt. A Művelődésügyi és Sportház a Városi Művelődési Osztállyal egyetértésben versenykiírást készített, majd pályázatot hirdetett a szombathelyi Tanárképző Főiskola matematika—testnevelés szakos hallgatói számára a mozgásanyag megtervezésére. Egy szakemberekből álló bizottság a legjobb pályamunkákból összeállította az egyes fordulók versenyanyagát. Ezt az első években megküldtük az iskoláknak tá-

jékoztatásul. Az első időszakban 12 fős csapatok indultak 2—3—4. osztályosok, fele fiú, fele leány összeállításban, a szülők még csak szurkoltak. A sportházi vetélkedőket az iskolákban alapos munka előzte meg. A több hónapon át tartó előkészület eredményeként a játékok hatása és hangulata felülmúlta minden várakozásunkat. Hetedik alkalommal összesen 400 gyermek sportolt egy-egy téli időszakban. Rangos városi eseménynek bizonyult a mozgalom, s két alkalommal egyenes adásban közvetítette a televízió is a döntőt.

A következő években a szülőket aktív résztvevőként is bevontuk, külön és a gyermekekkel közösen végrehajtott gyakorlatokat kellett elvégezniük. Az elért eredmények beleszámítottak az iskolai összpontszámba. A 15 fős csapatok mellett 12 szülő játszott, fele mama, fele papa arányban. A felnőttek bevonása kezdetben nem volt könnyű, az iskoláknak a meggyőző munka eleinte sok nehézséget jelentett. Egy-két év múlva azonban egyre egyszerűbbé vált a szülők mozgósítása, sőt kiderült, hogy hasonlóan gyermekeikhez, élvezik a játékokat.

1977-ben már 8 vetélkedő volt, melyen összesen 544 tanuló és 384 felnőtt vett részt.

A sok pozitív vélemény mellett néhány, a szervezésre és a gyakorlatanyagra vonatkozó kritika is elhangzott. Előfordult ugyanis, hogy az iskolák presztizs-kérdést csinálva a győzelemből, más tanórák rovására is gyakoroltattak a csapatokkal.

Az új alapelv és ennek megfelelően módosított kiírás alapján rendezte meg 1978-ban a Művelődési és Sportház ismét a vetélkedőket. A csapatok létszámát 15 főről 30 főre emelte, az egyes versenyek gyakorlatanyagát nem kapták kézhez a csapatok, a helyszínen húzták ki az aznap szereplő játékokat a csapatok vezetői. Megszűnt a verseny felmenő rendszere is, azonos jutalomban részesült minden iskola, s minden versenyző kapott emléklapot. A versenyprogramot csak körvonalaiban ismerték az iskolák, a konkrét gyakorlatokat csak a versenyszámok előtt látták először a gyerekek, egy főiskolai hallgató bemutatásában, a játékvezető magyarázata alapján. Sokkal oldottabb légkörben, kevesebb hibaponttal és csalással folytak a versenyek, s a felkészülési időszak is zökkenőmentesebb lett. Nem az iskolában begyakorolt, dinamikus sztereotíp mozgássá vált anyagot „mutatták be" a kicsik, az *újszerűség kíváncsivá, figyelmesebbé, találékonyabbá tette őket.*

1979-re a *Gyere velünk, csináld velünk, csináld jobban* játékos sportvetélkedő megyei mozgalommá vált. Ebben az évben első alkalommal vontuk be az általános iskola első osztályos tanulóit, valamint a város 13 óvodája is nevezett a vetélkedőre. Óvodánként 24 gyermek és 12 szülő kísérte a csapatok vezetőit a küzdőtéren. Ezzel a sportolók létszáma tovább nőtt. Néhány adat összegezésül: az 1979. évi 10 versenyt közel 8000 fő tekintette meg. Ebből kb. 3000 aktív sportolóként, s ennek egyharmada felnőtt volt.

1980/81-ben tovább folytak a vetélkedők, ismét kisebb változtatásokkal. A gyakorlatanyag összeállítására felkérte a Művelődési és Sportház a felkészítésben aktívan részt vevő testnevelő tanárokat, alsótagozatos pedagógusokat. A pedagógusok pályázatára beküldött ötletek azonban nem hozták azt az eredményt, melyet a rendező bizottság remélt. Kevés újszerűség, használható játék volt a gyakorlataik között, sőt, majdnem mindegyiket kisebb-nagyobb mértékben módosítani is kellett a gyakorlati megvalósítás során. S a testnevelő kollegák részéről így is merült fel kifogás (szakmai) a vetélkedők folyamán, néha indokoltan, esetenként indokolatlanul. Az egyes versenyeken résztvevők létszámát nem lehetett tovább emelni. A megyei vetélkedőre azonban belépett Celldömölk város csapata is, s ezzel teljessé vált, s megyei mozgalommá nőtte ki magát a játékos vetékedő. 1981-ben az újdonságot az jelentette, hogy a gyakorlatanyagot ketté osztotta a rendezőség: kötelező és csak a helyszínen ismertetett feladatokra. Az előbbi teljes mértékben az iskolai tananyagra épült, azt hivatott segíteni. *Olyan területekre irányította a figyelmet, melyet az iskolai gyakorlat során nem igen tanítottak meg a tanulóknak: kerékpározás, kislabda hajítás, labda vezetés, utánzó mozgások, kötélhajtás stb.* A 6—7 gyakorlatból áló kötelező anyagot októberben kézhez kapták az iskolák, felkészülésük szemmel láthatóan eredményes volt,

ugyanakkor igazolta a feltevést is, mennyire nem tudnak alapvető mozgásokat a kicsik.

1982-ben érdekes kísérletnek bizonyult a tagozatos iskolák és nem testnevelés tagozatos csapatok vetélkedője, mely nem hozott egyértelmű sikert a tagozatos alsósok számára. Ebben az életkorban még nem különülnek el nagy mértékben a gyerekek teljesítményei. A jó felkészítés eredményeként normál csapatok is képesek voltak jobb eredményre, mint az előbbiek. Az 1983-as évben új csoportbeosztást alkalmazott a Művelődési és Sportház a szakfelügyelők javaslatára: az őszi tantervi atlétikai körzetbeosztás, illetve az azon elért pontszámok sorrendje szerint alakultak ki a versenyek ellenfelei. A rossz tornatermi lehetőségek között készülő iskolák számára tulajdonképpen nagyon nehéz volt megfelelő beosztást biztosítani, s a gondokat tovább növelte a szakos tanárok bekapcsolódása, nagy elfoglaltsága, s az iskolák különböző létszáma. A vetélkedők népszerűsége azonban nem csökkent.

A játékos sportvetélkedő pedagógiai elemzése

A gyakorlatanyaggal való hatások, eredmények (pszichések és fiziológiások egyaránt) programozásakor alapvető szempontnak tartottuk a 6—10 éves korú gyermekek terhelhetőségét, teljesítőképességét, életkorukkal és fejlettségükkel való összhangban. De az általános iskolai nevelés és oktatás tervében található célokkal is egybevetettük ezeket, úgyszintén az e célok érdekében megvalósításra kerülő három alapfeladattal.

A sokoldalú, kedvező élettani hatások kézenfekvőek és nyilvánvalóak. Ugyancsak kitűnő színtérnek bizonyultak a rendezvények a gyermekek helyes erkölcsi tulajdonságainak kialakítására (győzelem, vereség elviselése, játékszabályok betartása, buzdítás, egymás segítése stb.). valamint a közösségben tartózkodás elemi szabályainak betartására, elfogadására.

Az általános iskolák alsó tagozatában folyó tanórai testnevelés hazai helyzete eléggé ismert. Feltételei között nagy különbségek mutatkoznak. Minden nehézség ellenére pedagógusaink munkájukat elvégzik nem az ő hibájuk, hogy az előírt óraszám keretei között a kívánt testi és pszichés fejlődési eredménnyel elégedetlenek vagyunk. A tanórai feltételek gyors és jelentős kedvező irányú változásaival nem számolhatunk, fontosnak tartjuk az olyan új formák alkalmazását. melynek teljes mértékében összhangban állnak a pedagógiai tapasztalatokra épülő nevelési-oktatási tervekben leírtakkal. Nem nehezebb és teljesíthetetlen feladatokat kell a tanulókkal elsajátíttatni, hanem az *iskolában tanult, ismert mozgásanyag gyakorlására, újszerű körülmények közötti végzésére nyílik lehetőség* a Gyere velünk ... rendezvényei során. Éppen ezért nem jelenthet olyan mértékű túlmunkát a felkészítő pedagógusoknak, amelyet néhányan feltételeznek. A testnevelési óra jó alkalom a tanulók kiválasztására, hisz a játékok sorát lehet kipróbálni osztálykeretben. Fel lehet használni a kisdobos foglalkozásokat és egyéb közös együttléteket is, de semmi esetre sem más tanórák, egyéb képességfejlesztő tevékenység rovására.

Az alsó tagozatos pedagógusok továbbképzési formájának is tekinthető a vetélkedő. A szakfelügyeleti látogatások alkalmával gyakran találkoznak a szakemberek a vetélkedő gyakorlataival, játékaival. Ezért is határozta el 1979-ben a rendezőség, hogy az elmúlt évek legsikeresebb számait összegyűjtve, rendszerezve kiadja. A Vas Megyei Úttörő Szövetség anyagi támogatásával, 1982-ben minden iskola kézhez kapta a játékgyűjteményt.

A szülők bevonásával minden bizonnyal elértük, hogy a felnőttek szemlélete is kedvezően változott a testnevelés és sport megítélésében. Az iskolai felkészülések során a szülők között több csoport alakult, s a későbbiek során is együtt maradtak, sportoltak az iskola tornatermében vagy másutt.

A téli, sportolásra kevesebb lehetőséget nyújtó időszakban hasznos és szórakoztató időtöltésre adott lehetőséget a gyermekeknek és szülőknek.

1982-ben a rendezőség felmérést végzett a részt vevő iskolák között. A kérdőívek tanúsítják, hogy a vetélkedők 90%-ban hasznosnak, sikeresnek bizonyultak.

Egyetértenek céljával a szakemberek, támogatják a rendezvényt. A „Gyere velünk, csináld velünk, csináld jobban!" beépült az iskolák nevelési terveibe, készülnek rá év elejétől kezdve, a gyermekek várják a versenyeket.

Az eddig elmondottak bátorítják a rendezőséget arra, hogy az elkövetkező években is megrendezzék a játékos sportvetélkedőket — természetesen tovább finomítva, megújítva —, hogy még több diákot és felnőttet, pedagógust sikerüljön megnyerni az egészséges életmódot biztosító mozgásnak, sportolásnak.

Kedvező és kedvezőtlen fejlődési szakaszok az iskolai testnevelés cél- és cselekvésrendszere szempontjából

ZIELBAUER ANDRÁS

Kérdésfeltevés

Van-e fiziológiai, esetleg oktatásmódszertani, netán oktatástechnikai háttere annak, hogy egy-egy korosztály a tantervi törzsanyagnak — technikai és taktikai szintjének, illetve motorikumok átlagának csak a mérsékelt teljesítményét éri el?

A kérdés elméleti megválaszolása

A mozgáskultúrát érintő bármilyen fejlesztés alapját a test szerkezete, összetétele és működései képezik. A testnevelés és sport eszközei pedig — a mozgatórendszerre gyakorolt hatás közvetítésével — visszahatnak a testnek mind szerkezeti, mind működési jellemzőire. Ezekkel az eszközökkel az öröklött lehetőségeken belül befolyásolni lehet és kell a tulajdonságokat.

A fejlődés — az egyed szempontjából — genetikailag meghatározott, pl. a várható testmagasság előrejelzése és a testnevelés cselekvésrendszerével elősegíthető. Az adottságok, képességek kibontakozását a környezet befolyásolja. A fejlődés „jóformán önmagától" végbemenő szomatikus változások folyamata, „a fizikai tökéletesedés organikus változásokra épített fejlesztés", amely képzést és nevelést foglal magában *(Zaciorszki)*.

Dr. Szmodis és munkatársai szerint a fiúk és lányok 12 éves korban elérik a felnőttkori testmagasságuk 86%-át, így a

későbbi testi felépítés viszonylagos pontossággal megállapítható, „bár igaz, hogy ezek a várható fejlődésnek csak gyorsmutatói" *(Zaciorszki)*.

Módszer

Az 1979-es és 1982-es tanévek között a 6. és 9. életévbe lépő tanulóknál (szeptemberben) végeztünk antropometriai méréseket. Az adatfelvételt 0,5 cm-es pontossággal végeztük. Így összesen 1680 gyermek adatát dolgoztuk fel.

1. táblázat

6.	7	8.	9.
életévet betöltötték			
420	480	450	330

A nemek aránya: lányok: 52%, fiúk 48%.

A korábbi, valamint a kérdéses tanítási években egy-egy évfolyam csak elfogadható, vagy esetenként kiemelkedő szinten tudta elsajátítani az évfolyam törzs-, illetve kiegészítőanyagát. Hogy jelentős testméreti eltérések vannak a különböző évjáratok között, kizárólag vizuális tapasztalatainkra alapoztuk.

Utólagos felvetésünk szerint — miután az 1—4 évfolyamban általában 4—4 párhuzamos osztály volt — munkánk tartalmi részében, ill. a tanulók aktivitásában — a korra jellemző terhelhetőség szempontjából jelentős eltérés nem volt. Abban viszont igen, hogy a különböző évfolyamok más és másképpen adaptálták az azonos ingereket.

Az átlagok átlagolása után jelentős eltéréseket tapasztaltunk, miszerint a 6. és a 9. életévek között eltérő nyúlási, ill. testsúlygyarapodási értékek tapasztalhatók. Esetenként robbanásszerű nyúlási, ill. testsúlygyarapodási szakaszokat találtunk. Kizárólag 8—9 éves kor között viszonylag mérsékelt változásokat tapasztaltunk a testszerkezet és a testarány változásában. Feltételezésünk szerint a támasztó- és a mozgatóapparát mennyiségi mutatóin túl, jelentős belsőszervrendszeri változások mennek végbe a szervezetben a fenti életszakaszban.

Biomechanikai ismereteink szerint a tantervi cselekvésrendszerek technikai és taktikai elsajátításának mértéke, valamint a motorikumok szintje között évfolyamonként azért jelentős az eltérés, mert szétesik a test szerkezete, a testarány. A megnyúlt végtagok következtében a tanult technikai alapegységek végrehajtása térben és időben erős eltéréseket mutat. A megnyult végtagok perifériikus sebessége csökken, a test dinamikus és relatív erejének indexe leszálló ágban van.

Nemcsak a teljesítmény-szintek, a cselekvésrendszerek kivitelezésének esztétikai hibái romlanak, hanem a ritmus, az erőhatások összhangja is szétesik. A mozgást koordináló központ szerepe másodlagossá válik. Másrészt nemcsak az idő érzékelése, hanem gyakorlatozás közben a lendület, a működő erők helyének és nagyságának megérzése, felhasználása is romlik a gyermekeknél.

A 2. táblázat (1. a következő oldalon) elemzése alapján megállapítható, hogy 6—7. és 7—8. életév között lányoknál és fiúknál jelentéktelen fejlődési eltérés tapasztalható. Ezért közel azonos képzési koncepció szerint dolgozható fel a törzsanyag. A gyermekek aránytalan testszerkezetét az egy éves tervszerű munka arányos, sportos alkatra formálja.

A 8—9 éves kor közötti életszakaszt mindkét testépítő funkció közel azonos mennyiségi mutatóinak változása szempontjából igen kedvezőnek tartjuk. Előbb a kondicionálás, utóbb a technikai alapegységek finom részletei is elsajátíthatók. A mozgástanulást újra a tudat ellenőrzése mellett kell folytatni. A kedvező testszerkezet következtében a mozgás koordináló központ előnyösen befolyásolja a mozgások technikai és taktikai bevését.

8—9 éves kor között jelentős testsúlynövekedés következtében, számottevő a vázizomzat, ill. a láb erejének növekedése. Mindez kedvezően befolyásolja a test és az alsó végtagok dinamikus és statikus erejét.

2. táblázat: *A fejlődési szakaszok eltérései 6—10 életév között*

Fejlődési szakasz	Lányok	különbség	Fiúk	különbség
6—7 éves kor között	TM 6,67 cm TS 3,21 kg	3.46	TM 6,37 cm TS 2,00 kg	4.37
7—8 éves kor között	TM 6,37 cm TS 2,63 kg	3.74	TM 5,64 cm TS 3,00 kg	3.64
8—9 éves kor között	TM 5,83 cm TS 4,37 kg	1.46	TM 4,55 cm TS 3,61 kg	0.94
9—10 éves kor között	TM 6,43 cm TS 4,15 kg	2.28	TM 6,79 cm TS 2,55 kg	4.24

Rövidítések: TM = testmagasság
TS = testsúly

Jelentős fejlődés érhető el a gyorsasági munkában, az ugrásokban, valamint a labdajátékokban és nem utolsó sorban hajításban. A láberő jelentős növekedése következtében annak emelőszerkezete időben megyorsul és határozottabbá válik. Ezért a dobó- és ugrószámokban, valamint a labdajátékokban számottevő technikai fejlődés érhető el. Ebből arra következtethetünk, hogy mindkét nem azonos elképzelés szerint terhelhető, foglalkoztatható a testnevelési órán.

9—10 éves kor között a lányok nyúlási és testsúlynövekedési hányadosa robbanásszerűen megnőtt. Véleményünk szerint a megnövekedett testépítő funkció egyik előjele az első elnőiesedési szakasznak. A fiúknál intenzív a nyúlási szakasz, de alig van testsúlygyarapodás. A fiúknál az egyik legkedvezőtlenebb fejlődési szakasz 9—10 éves kor között van. Szétesik a testszerkezet, megváltoznak a testarányok, előnyben részesítendő a technikai és a taktikai képzéssel szemben a kondicionálás a játékos támasz- és függésgyakorlatok széles skálájával.

Mindezt igazolja a Lipcsei Testnevelési Főiskola rekreációs kérdésekkel foglalkozó orvos-biológiai osztálya, valamint a Prágai Károlyi Egyetem fizikai fittséget kutató laboratórium két munkatársának azon véleménye, hogy „vannak fejlődési szakaszok, amikor a kondícionálást kell előnyben részesíteni a technikai, ill. taktikai képzés ellenében, vagy fordítva".

Az 1—4. évfolyam tantervi törzsanyagának kiteljesedése a közvetítő módszer hatékonysága szempontjából különösen a harmadik évfolyam végén volt tapasztalható. A futások, ugrások, hajítások, ill. támaszban és függésben feldolgozható cselekvésrendszerek követelményszintje itt korspecifikus. Különösen itt tapasztalhattuk, hogy a tantervkészítők figyelemmel voltak az említett életszakaszokra.

Képzési koncepció

Az agy struktúrálisan nyolc éves korban a technikai kombinációk megértésében eléri a felnőttkori szintet, de a támasztó-, valamint a mozgatóapparátus a fejlődéssel késik, ezért különböző segédeszközöket kell igénybe venni a testnevelés oktatása során. Itt a támaszban feldolgozható, már az óvodai tantervi anyagban szereplő cselekvésrendszerekre gondolunk. Továbbá pl. pattintott labdavezetéssel egybekötött, vagy fogott labdával érintőfogó játékra gondolunk.

Kiemelten kezeltük a *függés* közben és a helyváltoztatással végezhető dinamikus gyakorlatok alkalmazását stb. Jelen esetben külön figyelmet érdemel, hogy a kor-

szerűség nem biztos, hogy hatékony óravezetés is. Ezért gondoltunk arra, hogy az egyszerű és összetett természetes gyakorlatokat szakmailag úgy kell rendszerezününk, hogy az erősítés—nyújtás—erősítés stb. követelményeinek megfeleljenek. Zenére a gyakorlatok terjedelmének és dinamikájának változtatásával kellő élettani hatásokat érünk el az 1—4. évfolyamban.

A cselekvésrendszereket tanmenetünkben úgy rendeztük az oktatási ciklusra készített foglalkozási vázlatokban is, hogy 50—50%-ban mozgás közben tovahaladással, ill. helyben frontálisan *a zene mély* ütemére dolgozzanak a tanulók. Szóló foglalkozásokon, ill. kapcsolt órákon 20, ill. 35 perces gépzene állt rendelkezésünkre. Ezt az oktatási formát november 1-től március 15-ig alkalmaztuk.

Külön figyelmet kell fordítani — a terem méreteinek ismeretében — a hangszínre, hangerőre, valamint a mély és magas hangok arányára. A nevelő a felszabadult idejét (a tanulót a zene ritmusa vezette) a mozgások terjedelmének pontosítására, intenzitására, összefogottságának javítására tudtuk fordítani. A zene ritmusát és ütemét mindig a foglalkozások elején néma tapssal ellenőriztük. Kiemelt hangsúlyt kapott a gyakorlatok pontos kezdése, terjedelme, befejezése; az izomnyúlékonyság, valamint az ízületi lazaság fejlesztése, mint teljesítményt befolyásoló faktor.

Mindhárom tanítási évben a támaszban és függésben feldolgozható sportági „kulcsmozzanatok" oktatása, biológiai és oktatási szempontból kiemelt előnyben részesültek. A lehetőségek határain belül *„kizárólag"* versenyszerű körülmények között kerültek feldolgozásra, gyakorlásra. Összehasonlítva a klasszikus foglalkozás vezetéssel volt tanítványainkban az általunk alkalmazott oktatási forma a legkellemesebb emlékként véződött be.

Az alkalmazott oktatási módszer segítségével a törzs- és kiegészítőanyag sokoldalú hatásegyüttese kedvezően befolyásolja a:

— növekedést, valamint a
— szív—keringés—légzés rendszer optimális növekedését;
— megnő a vérmennyiség, a hemoglobin mennyiség, nő a
— verőér perctérfogat;
— hatékonyabb lesz a vérerek áteresztőképessége.

Eredmények

Figyelmünket a fenti tapasztalatok birtokában az alábbiakra tudtuk összpontosítani.

1. Az 1—4. évfolyamban a testnevelés tanítás hatékonyságát illetően még a következő tartalékok vannak:
   a) zenére vezetett foglalkozásoknál az egyébként elveszett (szervezés miatt) munkaidő 50%-t a szomatikus képzésre lehet fordítani (hagyományos foglalkozásvezetés esetén 18—20 perc, míg így 28—30 perc folyamatos munka biztosítható);
   b) zene segítségével a tanulók esztétikai érzéke, ritmus- és tempóérzéke, az együttdolgozás képessége maximálisan fejleszthető;
   c) a törzsanyag átendezésének módszertani szabadsága olyan lehetőséget biztosít, hogy játékszituációban tervszerűen dolgozzuk fel a törzsanyagot.
2. Nagyobb figyelemmel adózhatunk a következő gondolatoknak:
   a) a mogáskészség elsajátítását előzze meg azoknak a fizikai képességeknek a fejlesztése, amelyek az adott mozgáskészségben megjelennek;
   b) a nagy intenzitású munka iránti igény beépítése az egyén értékrendszerébe kizárólag a szenzitív korban kezdődhet, illetve folytatódhat;
   c) a feltétlen inger tartós elmaradása esetén a feltétlen reakció kialszik.
3. A kedvező és eltérő fejlődési szakaszokban:
   a) a kedvező fejlődési szakaszokban mindkét nem együttesen és párhuzamosan oktatható a testnevelési foglalkozásokon; így többek között az 1—2. évfolyamban lányok és fiúk, vagy a 3. évfolyamban a lányok-fiúk együttesen, addig;

b) a kedvezőtlen fejlődési szakaszban pl. a 4. évfolyamban lányok-fiúk nem oktathatók párhuzamosan, mert ügyességük szintje erősen eltérő egymástól.

A figyelem összpontosítására, a mozgás összefogottságának javítására a futóiskolai alapgyakorlatokban és azok változataiban csak léglabdát veszünk igénybe. Az akarati és pszichikai faktorok fejlesztésére támaszban feldolgozható cselekvésrendszereket alkalmaztunk versenyszerűen. Az akarat fejlesztéséhez annak gyakorlására van szükség, pl. szabályjátékok, s ebben a tekintetben a *testnevelő közvetítő módszerének döntő jelentősége van.* E képesség kiteljesedésére változatos lehetőséget biztosítottunk váltóversenyekkel (tárgy- és sorkerüléssel egybekötve) igen eredményesen.

Cselezés átemeléssel

TURI IMRE

A kézilabda játék szakirodalma, valamint az általános és középiskolai tanterv egyaránt kétféle cselezési módot különböztet meg:

a) labdanélküli cselek,
b) labdás cselek.

Az a technikai elem, amelyről tapasztalataimat szeretném leírni, a labdával végrehajtott elemek, cselek közé tartozik.

A szakirodalomban fellelhető labdás cselek a következők:

— indulócsel (a védőjátékos jobb vagy bal oldalánál);
— átadási csel (a védőjátékos előtt);
— lövőcsel (a védőjátékos előtt).

Az átemelést azonban (a védőjátékos fölött történő cselezést) a szakirodalom teljesen kihagyja. Az újabb szabályértelmezés a tisztább játéknak, a nagyobb technikai tudásnak, így a jobban cselező játékosoknak kedvez. A taktikai szabálytalanságot, fogást, kiemelést szigorúan büntetik.

A cselek oktatása igen nehéz feladat, azonban érdemes különböző elemeivel — így az átemeléssel — is részletesen foglalkozni, mert a játékosok eredményesen tudják alkalmazni mérkőzések közben.

Tapasztalataim szerint az a csapat, amelynek néhány játékosa — készségszinten hajtja végre az átemelést (esernyő) a védőjátékos feje fölött, eredményesebb játékot produkál, mint az, amelynek játékosai ezt a cselezési formát nem ismerik.

Két középiskolai fiútornán (Kiskunhalas területi, Szombathely országos) végeztem az átemelés alkalmazásával kapcsolatban megfigyeléseket. A táblázatokhoz nem kívánok különösebb elemzést fűzni, csupán a Nyíregyházi Zrínyi csapata góljainak számánál jegyzem meg, hogy rendkívül eredményesek voltak gyorsindításból, így nem volt szükség az átemelések fokozott alkalmazására.

1. táblázat

Területi középiskolai bajnokság
Kiskunhalas, 1984. május

Sorrend	Csapatok (végeredmény)	Átemelést végző játékosok száma	Mérkőzések száma	Gól/7 m	Kiállítás átemelés után
1.	Túrkeve Ványai DSK	5	3	42	4
2.	Szeged Rózsa DSK	1	3	8	3
3.	Kecskemét 607. Szakm.	—	3	—	—
4.	Budapest Dózsa DSK	—	3	—	—

2. táblázat

Országos középiskolás bajnokság
Szombathely, 1984. június.

Sorrend	Csapatok (végeredmény)	Átemelést végző játékosok száma	Mérkőzések száma	Gól/7 m	Kiállítás átemelés után
1.	Nyíregyh. Zrínyi DSK	5	4	41	11
2.	Eger Dobó DSK	5	4	51	10
3.	Túrkeve Ványai DSK	5	4	46	15
4.	Pécs Széchenyi DSK	2	4	28	4
5.	Győr Révai DSK	2	4	14	3
6.	Tata Eötvös DSK	—	4	—	—

Az átemelés leírása (jobbkezes játékos esetén).

A mozgást, elemzéskor a következő részekre osztjuk:

1. Lendületvétel — a labda elfogása
2. Lábmunka
3. Karmunka
4. Törzsmunka
5. A fej helyzete

1. *Lendületvétel*

— A támadójátékos kb. 15 m-re helyezkedik el az ellenfél kapujától.
— A labda elfogásához nagy lendület szükséges.
— Rövid futólépéseket végez a támadójátékos, majd a labda elfogásának pillanatában bal lábra veszi át a labdát. — A bal lábas lépést meg kell nyújtani, hogy az átvétel pontos ütemre történjen.

2. *Lábmunka*

— A labda bal lábra történő átvételével kezdődik a lábak — karral összehangolt — munkája.
— A bal lábas első lépések után a következő lépés páros lábra történik, széles (kb. 1 m) terpeszállásban a védekező játékossal szemben, kb a 9 m-es szabaddobási vonalon belülre.
— A harmadik lépés, a karmunka befejezése pillanatában a védekező játékos jobb oldalán, jobb lábas előrelépés, amely azt jelenti, hogy a támadójátékos túljutott védőjén.

3. *Karmunka*

— A labdaátvétellel kezdődik. Passzív és aktív szakaszra bontjuk.

Passzív:

— A labda tartása két kézzel könyökben kissé hajlított karral a test előtt lazán a csípőhöz szorítva.

Aktív:

— Ez a szakasz a páros lábra történő szökkenéskor kezdődik.

— Egyetlen, villámgyors, nyújtott karú mozdulat.
— A terpeszállásba érkezés pillanatában a támadójátékos labdát tartó jobb keze a védőjátékos (a védő, kb 1 m-re van a támadótól) feje fölött átemeli nyújtott karral a labdát.
— A kar mozdulatával egyidőben a támadójátékos a dobókarral azonos lábbal (itt jobb láb) ellép a védekező játékos mellett, s mintegy túllép a védőn.
— A védekező játékos általában kilép a támadóra, amellyel megkönnyíti a támadó dolgát, mert a nagy sebességgel végrehajtott kar és lábmozgást nem tudja követni.

4. *A törzs munkája*

— Végig az egyensúlyi helyzet megtartását szolgálja.
— Kissé előredöntött helyzetben a váll vonala az átemelés pillanatáig párhuzamos a védekező játékos vállának vonalával.
— Az átemelés megindításakor a jobb váll a védekező játékos arca, jobb válla előtt elhaladva a kapu irányába fordul.

5. *A fej helyzete*

— A fej, a tekintet végig emelt helyzetben van, ellenkező esetben támadó szabálytalanság történik.
— Az emelt helyzetben levő fejet gyakran érik vétlen súrlódások a védők részéről.
— A sérülések elkerülésére a bal kéz védekező munkáját használjuk fel.

Az átemelés sikeres végrehajtásához több feltétel szükséges a játékosok részéről:

— ütemérzék;
— gyorsulás;
— bátorság;
— testmagasság;
— erő.

Nagy előnye, hogy 1—1 elem akkor is eredményes — más támadó elemekkel együtt —, ha az ellenfél számít a cselezésre.

Hátrányul róható fel, hogy felületes végrehajtása esetén támadó szabálytalanságot követhet el a játékos.

Összegezve:

A leírt elem — megfelelő képességekkel párosulva, más technikai elem ismeretét feltételezve — egyes játékosok, de az egész csapat eredményességét előnyösen befolyásolhatja.

Ehhez szükséges a gyakorlást készség szintig fejleszteni; mert ellenkező esetben egy bizonytalan labdaátvétel, egy ütemkihagyás, egy rossz emelés és a játékos támadó szabálytalanságot vét.

A testnevelés tanári szakra jelentkezők felvételi-alkalmassági vizsga eredményei

BARACS FERENCNÉ DR. — GAÁL CSABÁNÉ — HERLICSKA KÁROLY — KOVÁCS JÚLIA

I. Bevezetés

A felsőoktatás, ezen belül a tanárképzés fejlesztése jegyében a tanárképző főiskolák testnevelés szakán 1983-ban új, két lépcsős felvételi rendszer került bevezetésre.

Az új felvételi rendszer kidolgozása többéves (1978—82) kutatás alapján történt. E kutatómunka oktatáspolitikai szükségességét, társadalmi jelentőségét, a kutatás rendszertervét, részarányos eredményeit különböző vitafórumokon, előadásokon, cikkekben stb. ismertettük, elemeztük. (1—8.)

Ebben a munkában a tanárképző főiskolák testnevelés szakára 1983/84-es tanévben felvételire jelentkezők, alkalmassági vizsgákon résztvevők motoros teljesítőképességeinek számított átlagát, paramétereit, és ezekből levonható következtetéseket ismertetjük. E tényanyaggal, a tervezett későbbi mérések eredményeivel, a „beválás" vizsgálatával az alkalmassági vizsga próbarendszerének az igazolására, illetve a továbbfejlesztéséhez szükséges adatok gyűjtésére törekszünk.

II. *A vizsgálat anyaga és módszere*

1. *A vizsgált személyek*

Janus Pannónius Tudomány Egyetem Tanárképző Kar Pécs; a Ho Si Minh Tanárképző Főiskola Eger; Bessenyei György Tanárképző Főiskola Nyíregyháza; Berzsenyi Dániel Tanárképző Főiskola Szombathely testnevelés szakára 1983/84-es tanévben az alkalmassági vizsgákon részt vevő 434 férfi, 298 nő adatait dolgoztuk fel. A létszámok főiskolánkénti megoszlását az 1. sz. táblázat tartalmazza. A főiskolák felsorolása az 1—4. táblázatban szemléltetett adatok sorrendiségét is jelenti.

2. *A vizsgálat anyagának rendszere és módszerei*

Az 1983/84-es tanévtől bevezetésre került felvételi vizsga követelményrendszere kétlépcsős:

I. Alkalmassági vizsga.

II. Sportági mozgásműveltség vizsgálata.

— Az első lépcsőben, az alkalmassági vizsgán (április hó) az orvosi alkalmasság — férfiaknál a katonai alkalmasság, a pályairányultság, a motoros képesség teljesítménytudás vizsgálata;

— A második lépcsőben a torna, sportjátékok, atlétika sportági követelmények tudásszintje alapján történik a jelöltek testnevelés szakra való kiválasztása.

Az alkalmassági próbák részletes leírását az 1982-ben kiadott „Testnevelés felvételi útmutató" tartalmazza.

Jelen cikkünkben az alkalmassági vizsgákon felmért motoros teljesítőképesség vizsgálati eredményeivel foglalkozunk. A pályairányultság vizsgálati eredményei a Testnevelési Főiskola közleményei 1984. 1. sz-ban olvashatók.

A motoros képességeket az új felvételi-alkalmassági vizsga követelményrendszerében előírt 8 próbaszámmal, az előírt mérési pontossággal vizsgálták az egyes főiskolák. A felmért eredményeket az ún. „Teljesítmény adatlap"-on rögzítették, amit a rendelkezésünkre bocsátottak. (Az úszás tudást mérő próbaszámról két főiskolától nem kaptunk adatokat).

Az egyes próbáknál nem értékelhető teljesítményt nyújtók számát a 2. sz. táblázatban tüntetjük fel.

A mért adatokat matematikai statisztikai módszerrel dolgoztuk fel Wang típusú számítógépen.

1. táblázat

Az 1983/84-es felvételi alkalmassági vizsgákon résztvevők kimutatása

n (fő)
Felvételin megjelent

	férfi	nő
Pécs	95	103
Eger	76	82
Nyíregyháza	118	78
Szombathely	54	35
Összesen	343	298

III. *A vizsgálati eredmények és azok értékelése*

Az alkalmassági vizsgákon résztvevő nők és férfiak vizsgálati eredményeit a 3. és 4. sz. táblázatban foglaltuk össze.

A próbák statisztikai adatait áttekintve megállapíthatjuk, hogy az egyes főiskolákon felmért csoportoknál megközelítően azonosnak tekinthető — néhány esettől eltekintve — átlag, szórás tapasztalható. Valamennyi csoportnál a szabadgyakorlat; mászás, illetve függeszkedés, valamint a két kezes hajítás a leginkább változó. Ugyancsak a mászás, függeszkedés próbaszámoknál volt a legnagyobb a nem értékelhető teljesítményt nyújtók száma is.

Ez ismételten azt bizonyítja, hogy a lábak robbanékony erejéhez képest a felső végtag és a törzs gyors ereje relatíve kevésbé fejlett. Ezért az oktatás és a felkészülés folyamatában fokozottabb mértékben szükséges a vállöv és a törzs robbanékony erejének a fejlesztése. Hasznos információt nyújt számunkra a csoportok homogenitását kifejező variációs együtthatók %-os kimutatása is — amelyek általában nem magasak. E paraméterek értékeiben feltehetően az egységesebb szempontú felkészülés jut kifejezésre. Szakmailag jelentősként értékeljük a nagy eltérési különbségeket mutató szélső értéket, amelyek a gyenge, illetve jó felkészültséget mutatják. Ezáltal biztosítják az alkalmassági vizsga objektivitását a kiválasztásban.

Összegezésként megállapíthatjuk, hogy a motoros képességeket mérő 8 próbaszám a testnevelés szak elvárásainak megfelelően főleg a gyors erőt, a gyorsasági állóképességet jól reprezentálják, de a mozgás

2. táblázat

A nem értékelhető teljesítmények kimutatása

Próba		1. Szabadgyakorlat		2. Mászás-függeszkedés		3. Labdavezetés		4. Labdaadogatás		5. Kétkezes hajítás		6. Helyből ötös ugrás		7. 300 m síkfutás		8. 50 m úszás	
		ffi	nő	ffi	nő	ffi	nő	ffi	nő	ffi	nő	ffi	nő	ffi	nő	ffi	nő
Pécs	n	—	—	18	7	—	—	—	—	—	—	—	4	—	3	4	9
	%			18,9	6,7								3,9		2,9	4,2	8,7
Eger	n	—	—	5	4	—	—	1	—	1	—	—	—	—	—		
	%			6,6	4,9			1,3									
Nyíregyháza	n	—	—	12	3	—	—	—	—	—	—	1	—	—	—		
	%			10,2	3,8							0,8					
Szombathely	n	—	—	2	—	—	1	—	—	—	—	—	—	—	1	—	—
	%			3,7			2,9								2,9		
Összesen	n	—	—	37	14	—	1	1	—	1	—	1	4	—	4	4	9
	%			10,8	4,7		0,3	0,3		0,3		0,3	1,2		1,3	1,2	3,0

jó végrehajtásához szükséges koordinációs tulajdonságokat is megfelelően kifejezésre juttatják. A motoros próbák rövid szünetekkel egymást követő teljesítése az állóképességet is kifejezésre juttatják. Ezáltal eltekinthetünk az állóképességet mérő próbaszám bevezetésétől, mivel az alkalmassági vizsga időtartamára (2—3 óra) tekintettel kell lennünk.

3. sz. táblázat

Az 1983/84. évi felvételi alkalmassági vizsgákon részt vevő *nők* statisztikai adatai

PRÓBÁK		x	±S	v%	v min—	v max
1. Szabadgyakorlat (db)	1.	24,26	3,32	13,70	10—	31
	2.	29,76	3,51	11,80	22—	31
	3.	26,62	2,32	8,72	22—	32
	4.	27,11	2,52	9,29	23—	34
2. Mászás (sec)	1	7,20	2,16	30,19	4,6—	17
	2.	8,17	2,10	25,68	5,3—	13,5
	3.	9,81	3,03	30,87	5,8—	22,2
	4.	7,75	2,11	27,23	4,8—	14,8
3. Labdavezetés (sec)	1.	18.16	1,49	8,21	15,6 -	22,3
	2.	18.63	1,99	10,67	12,0—	23,0
	3.	18,31	1,42	7,75	15,5—	24,0
	4.	19,80	2,33	11,78	17,2—	21,8
4. Labdaadogatás (db)	1.	19,51	2,42	12,42	12—	25
	2.	18,04	2,51	13,92	13—	27
	3.	20,31	2,35	11,56	15—	26
	4.	21,57	2,21	10,26	14—	25
5. Két kezes hajítás (cm)	1.	847,52	118,12	13,93	580—	1200
	2.	1005,00	161,45	16,06	700—	1550
	3.	945,90	109,45	11,57	600—	1170
	4.	904,31	83,50	9,23	756—	1093
6. Helyből ötösugrás	1.	1049,79	54,35	5,17	870—	1160
	3.	1023,54	59,16	5,78	870—	1160
	3.	1065,76	72,78	6,83	910—	1240
	4.	1067,86	55,04	5,15	966—	1170
7. 300 m síkfutás (sec)	1.	52,16	3,65	7,01	45,0—	59,0
	2.	51,81	3,76	7,25	44,0—	61,0
	3.	50,41	3,67	7,19	43,5—	59,9
	4.	51,38	3,46	6,73	43,1—	57,0
8. 50 m úszás (sec)	1.	61,17	11,15	18,23	40,3—	116,5
	2	—	—	—	—	
	3.		—	—	—	
	4.	61,10	14,81	24,24	41,6—	99,0

1. Pécs
2. Eger
4. Nyíregyháza
4. Szombathely

Az 1983/84. évi felvételi alkalmassági vizsgákon részt vevő *férfiak* statisztikai adatai

PRÓBÁK		x	±S	v%	v min— v max
1. Szabadgyakorlat (db)	1.	25,47	3,13	12,31	7—32
	2.	32,01	3,52	10,98	23—40
	3.	27,40	2,75	10,03	21—34
	4.	26,63	2,67	10,04	21—35
2. Mászás-függeszkedés (sec)	1.	9,21	2,53	27,50	5,4—16,2
	2.	8,14	2,24	27,46	5,1—14,0
	3.	9,59	3,22	33,55	5,0—19,4
	4.	8,32	2,17	26,06	5,0—13,5
3. Labdavezetés (sec)	1.	17,40	1,17	6,70	15,6—21,2
	2.	16,81	0,95	5,63	15,0—20,0
	3.	19,95	1,42	8,41	14,2—22,0
	4.	18,76	1,95	10,38	16,6—26,6
4. Labdaadogatás (db)	1.	22,35	2,28	10,21	18—26
	2.	21,72	1,74	7,99	16—26
	3.	22,82	2,15	9,42	19—28
	4.	22,69	1,65	7,26	19—26
5. Kétkezes hajítás (cm)	1.	828,89	94,84	11,44	510—1040
	2.	872,27	106,42	12,20	550—1250
	3.	886,69	95,85	10,81	700—1180
	4.	905,81	89,28	9,86	762—1123
6. Helyből ötösugrás (cm)	1.	1251,26	80,07	6,39	1075—1390
	2.	1224,47	69,94	5,71	1110—1440
	3.	1286,50	83,17	6,46	1140—1550
	4.	1264,28	77,72	6,15	1120—1448
7. 300 m síkfutás (sec)	1.	43,91	2,31	5,27	37,0—49,0
	2.	42,47	2,07	4,86	38,5—48,0
	3.	40,82	2,40	5,87	36,2—48,7
	4.	42,69	2,16	5,07	38,2—48,2
8. 50 m úszás (sec)	1.	49,54	8,51	17,18	39,5—82,6
	2.	—	—	—	—
	3.	—	—	—	—
	4.	47,96	8,04	16,76	34,9—70,9

1. Pécs
2. Eger
3. Nyíregyháza
4. Szombathely

A felvételi vizsgarendszerben az alkalmassági vizsga próbarendszere viszonylag rövid idő alatti felméréssel objektív tájékoztatást ad a felvételre jelentkezők motoros teljesítőképességéről, és megfelelő lehetőséget biztosít az alkalmassági vizsga reális elbírálásához. Méréseredményeink matematikai statisztikai módszerrel való feldolgozása lehetővé teszi az objektív értékelést. A szórás-intervellumok figyelembevételével a motoros próbáknál meghatározott alapszint-követelmények az igényeknek megfelelően változtathatók.

IRODALOM

1. **Ambrus Lászlóné—Baracs Ferencné:** A testnevelés szak felvételi vizsgáinak tapasztalatai, Felsőoktatási Szemle, 1978., 4. 231—236.
2. **Baracs Ferencné:** A Pécsi Tanárképző Főiskola testnevelési szakára jelentkezők motoros teljesítőképességének vizsgálata, különös tekintettel az atlétikára — Doktori disszertáció, Budapest, Testnevelési Főiskola, 1981., 110.
3. **Baracs Ferencné:** Tapasztalatok a testnevelési szakra való alkalmassági vizsgálatokból a Pécsi Tanárképző Főiskolán — TF Tudományos Közlemények, Budapest, 1981., 2. 83—93.
4. **Baracs Ferencné:** Javaslat a testnevelés szak új felvételi rendszerére, II. Testnevelési tudományos konferencia, Szombathely, 1982., 190—195.
5. **Baracs Ferencné—Gaál Csabáné—Duchnovszki Istvánné:** A testnevelés szakos női hallgatók motoros teljesítőképességének vizsgálata. In. Wass,M (ed): Tanulmányok a testnevelő tanárképzés köréből, Pécs, 1981., 6—30.
6. **Baracs Ferencné—Szigeti Lajos—Vass Miklós:** A testnevelés szak új felvételi rendszerének kialakítása, Felsőoktatási Szemle, 1982., 1. 47—51.
7. **Szigeti Lajos:** A korszerűsítés egy lehetséges modellje a testnevelőtanár-képzésben — OTSH—TST Budapest, 1982., 20—34.
8. **Vass Miklós—Prisztóka Gyöngyvér:** Alkalmasságvizsgálat eredményei az általános iskolai testnevelő tanárképzésben, A Testnevelési Főiskola közleményei, 1984., 1. 131—144.

Eredeti népi játék, „Mellays"

SOMORJAI LÁSZLÓ

A football gyűjtőnév alá sorolható magas szervezettségű modern játékok mindegyike a középkori Britanniában űzött „melées" vagy „mellays" nevű népi játékból fejlődött ki. A britonok ugyanis egy kerek, vagy ovális tárgyat, rendszerint felfújt állati hólyagot próbáltak bizonyos célokba eljuttatni. A továbbítás módjai rugás, ütés, labdavezetés, kézben cipelés voltak.

A „mellays" közvetlen eredete, kialakulásának oka meglehetősen homályos. A valódi cél a gyermekek ösztönös vágyára vezethető vissza, például az úton lévő apró holmiba, tárgyba való belerúgás szenvedélye, amit továbbítani, adogatni és megtartani lehet más rugdaló „kis közösségekkel" szemben.

A *rómaiak* kétségtelenül játszottak egy játékot, a neve „karpastum" volt, ami a görög kézilabdának megfelelő szóból származott. Ahogy az ősi krónikaíró megfogalmazza, a játékosokat két csapatra osztották. A versengés célja volt, hogy az ellenfél térfele mögött lévő vonalon kellett a labdát átjuttatni. A játék középfeldobással kezdődött és sokszor alakult ki komoly tülekedés. Az nem bizonyított, hogy a rómaiak játszották ezt a játékot Britanniában a római megszállás idején, de nagyon valószínű, hogy így lehetett, mert több városban és faluban a játéknak olyan hagyományai alakultak ki, amelyek a „karpastum" ismeretét feltételezték.

A korai időktől kezdve évente egyszer húshagyó kedden rendszeresen mellayst játszottak Chesterben, a rómaiak által alapított és elnevezett városban. A cipészek minden évben komoly értékben szállítottak bőr labdát a szövetkereskedőknek, akik a Rodehee Hall és a városháza közötti területen jászották a mellayst. A ha-

gyomány, mely szerint az első labda egy halott dán útonálló feje volt, azonban arra utal, hogy a játék nem a „karpastum" származéka, hanem az ellenség felett aratott győzelem megünneplésére irányuló természetes emberi jellemvonás megnyilvánulása. A játék az akkori gyakorlatban annyira erőszakossá vált, hogy Rodaheeben egy idő után beszüntették és futóversenyt rendeztek.

Az előző sorokban már említettem, hogy húshagyó kedd a bőjt előtti fesztivál napján volt az a dátum, amikor lebonyolították ezeket a középkori „mellays"-t — amely többé-kevésbé hasonlóságot mutatott a footballal. A mérkőzések után a község férjezett asszonyai is játszottak a „vénlányok" ellen, és általában komolyan megverték őket.

Mivel a játék népszerűsége az „alacsonyabb" néprétegekben egyre nőtt, a mérkőzések már nem korlátozódtak a fesztiválokra, — és a vidéki réteken egyre gyakoribbá váltak. Az angol királyokban felmerült — hozzá kell tennünk, hogy jogosan — a félelem, hogy az ország ifjúságát az új játék elvonja például az íjászat tökéletesítésétől. Ennek következménye pedig a hadsereg erejének csökkentése.

Egy skót író leírása szerint az 1297-es angol—skót háború egyik fél részéről sem zajlott teljes komolysággal. I. Edward király gyalogsága 2500 fő Cseshire-ből és Lancashiré-ből állt. A Lancashirek a skótok régi ellenfelei voltak. A háborúban azért kellett nekik a mellayst megtiltani, hogy kellő komolysággal harcoljanak az ősi ellenség ellen.

Akár igaz ez a történet, akár nem III. Edward 1365-ben elhatározta a mellays katonai okokból történő betiltását, majd további rendeleteket adott ki e tárgyban II. Richárd, IV. Henrik, VIII. Henrik és I. Erzsébet. A tilalmak hosszú távon nem voltak hatékonyabbak, mint Skóciában a „gowffe" játék betiltására vonatkozó rendeletek.

A fesztivál mérkőzések egyre nagyobb méretűvé váltak, és Richard Carew Cornwall felmérése során, amit 1602-ben publikált, megemlíti, hogy a kapukat három vagy négy mérföldre egymástól helyezték el, és két-három község egyesítette csapatát, másik két-három község közös csapata ellen. E játékoknak helységenként eltérő nevük volt, például hurling (hajítás, hoki) vagy „camp ball", de megfigyelhető bennük a modern football csírája a küzdő jelleggel, a megfontolt passzolással és ráfutással.

Joseph Strutt, az angol sporttörténet írás nagy egyénisége, 1901-ben leírt egy mérkőzést, amiből könnyen felismerhető a football: „... két, azonos létszámú csapat helyezkedik el két, egymástól 80 vagy 100 yard távolságra lévő kapuk közötti területen. A kapu rendszerint két oszlopból áll, amit két vagy három lábnyira egymástól dugnak a földbe. A labdát, ami egy bőrrel bevont, felfújt állati hólyag, a pálya közepére hozzák, és mindkét fél célja annak az ellenfél kapujába történő továbbítása, aminek elérése esetén a egyik fél győztessé, a másik vesztessé válik. A játékosok képességei a támadásban, illetve a gólok kivédésében nyilvánulnak meg legjobban. Ezt az időtöltést leggyakrabban inkább football-gólnak, mint football-játéknak hívták. Mikor a játék túlságosan elvadult, a küzdő felek minden teketória nélkül rugdosták egymás sípcsontját, de tépett ruhák és betört fejek, valamint a különböző végtagok sérülése sem volt ritkaság. Amikor egy francia Derbyben megtekintett egy mérkőzést kifakadt: „ha az angolok ezt játéknak nevezik, lehetetlen megmondani, mit értenek háborún..."

GYÓGYTESTNEVELÉS

GYÓGYÚSZÁS II.

Miben tér el a gyógyúszás a versenyúszástól?

A gyógyúszás abban tér el a versenyúszástól, hogy nem a gyorsaságra fektetjük a fő hangsúlyt, nem időeredményre törekszünk, hanem arra, hogy a különböző úszásnemeket úgy végezzék a tanulók, hogy az deformitásukra kedvező hatású legyen. Például a versenyúszók mell- és pillangóúszásnál csak egy pillanatig vannak nyújtott testhelyzetben. Ezzel szemben mi a gyógyúszásnál arra törekszünk, hogy a gerinc nyújtott helyzetét fokozzuk, ezért a kar- és lábtempó befejezése után hosszan kitartunk (2—3-ig számolunk).

Hát- és gyorsúszásnál is igyekeznek a versenyzők a kar- és lábmunkát minél gyorsabban végezni. Gyógyúszásnál ez a két úszásnem nyújtottabbá válik (a hosszútávúszók mozgásához hasonlóan).

Hátúszásnál a váll vonalánál hátrább, a fej fölé, a test középvonaláig nyúlunk fel a kartempónál.

Gyorsúszásnál is messze előre tesszük be a kezet a vízbe, hogy minél hosszabb legyen a húzás a víz alatt.

Gyorsúszásnál a hármas légzést alkalmazzuk (minden harmadik kartempónál veszek levegőt. Ennek előnye az, hogy a test egyensúlyi helyzetét kevésbé befolyásolja, mert a légzési szünetekben (minden második kartempónál) a fej hosszabb ideig marad a test tengelyében. Ebben a helyzetben a részletmozdulatok tökéletesebben hajthatók végre, és a test siklása is zavartalanabb. Biztosítja a tökéletesebb ventillációt is. Egyoldali légzésnél ugyanis a két tüdőfél teljesítménye nem egyenlő.

A mellúszó-versenyzők általában a keskeny lábtempót használják a gyorsabb előrehaladás érdekében. Mi a csípőficamos tanulóknál a hagyományos, szélesebb lábtempót kívánjuk meg, mivel a combok terpesztése közelíti a combcsont fejecsét a biológiailag normális helyzetbe.

Pillangónál a légzést nem a karütem húzó-toló fázisa alatt végeztetem, hanem a karok víz feletti átlendítése közben. Ugyanis a tárt karok szabad bordamozgást tesznek lehetővé, a mellkas magasabban emelkedik ki, a hasfal ellazul, és hatásos rekeszi légzésre van lehetőség.

Már az első évtől kezdve mind a négy úszásnemet megtanítottam tanítványaimnak, de eleinte előtérbe helyeztem csípőficamosoknál a mellúszást, a gerincdeformitásos tanulóknál pedig a hát- és gyorsúszást. Hamarosan rájöttem azonban arra, hogy egyik úszásnem sem hanyagolható el. Egyéni tilalmak előfordulnak. Például, ha a deformitás szívbetegséggel párosul, vagy nagyon gyenge fizikumú a tanuló, elhagyom a pillangót, de főleg a terhelést csökkentem (a távot és a gyorsaságot).

Csípőficamos tanulóknál sem nélkülözhetjük a hát- és gyorsúszást, amelyeknek a lábtempója kiválóan erősíti a gluateális izmokat, vagy a pillangóúszást, amelynek a lábtempója jól erősíti a medence körüli izmokat.

Gerincdeformitásos tanulóknál is fontos a mellúszás, amely intenzíven fejleszti a mell-, hát- és lábizmokat, és a pillangóúszás, amelynél előtérben van a mell-, váll- és hátizmok fejlesztése és a gerinc mobilizációjának a fokozása. Ezekre részletesen kitérek az úszásnemek anatómiai elemzésénél. Tapasztalatom az is, hogy a gyógyúszásnál nem kell attól tartanunk, hogy — mint egyes versenyzőknél — egy-egy úszásnemre jellemző testalkat kialakul. Pl. domború hát a mellúszóknál, erősen fejlett kar-, váll- és törzsizmok a pillangózóknál, amely lordózissal párosulhat.

Ennek oka az, hogy gyógyúszóinkat nem specializáljuk egy-egy úszásnemre, hanem minden úszásnemet párhuzamosan gyakoroltatunk. A leúszott táv mennyisége messze elmarad a versenyzőkétől. Amíg a legjobb versenyzők már a napi 10—20 km-t is leússzák, addig gyógyúszóink háromszor egy héten úsznak, legfeljebb 1—1 km-t. Így nem következhet be az egyoldalú izomerősítéssel járó ártalom. A minden órán bőségesen beiktatott speciális gyakorlatanyag is ennek elkerülését célozza.

A helyes vízfekvés döntő jelentősége

Döntő jelentőségű az, hogy helyes legyen a tanulók vízfekvése, bármelyik úszásnemben úsznak is. Csak lábtempóval

való úszásnál pedig megfelelő legyen a karok helyzete. Így a tanulók korrigált testhelyzetben úsznak.

Csípőficamos, lordotikus (1. ábra) testtartású tanulóknál a vízfekvés hason, mélyen lehajtott fejjel és megemelt medencével történjen.

Csak lábtempóval való úszásnál a karok magastartásban legyenek.

Háton pedig előrehajtott fejjel, kissé süllyesztett medencével feküdjenek.

Háton csak lábtempónál a karokat mélytartásban tartsuk.

1. ábra Lordotikus testtartású tanulók vízfekvése

Ezzel ellentétben (2. ábra) a gerincdeformitásos és mellkasdeformitásos tanulóknál a vízfekvés hason felemelt fejjel és süllyesztett csípővel történik.

Csak lábtempónál a karok magastartásban vagy hátul összefogva legyenek. Háton hátrahajtott fejjel és emelt csípővel feküdjenek.

Csak lábtempóval való úszásnál a karok magastartásban összefogva legyenek.

2. ábra Kyphotikus testtartású tanulók vízfekvése

A helyes vízfekvés végrehajtásának előfeltétele a jó úszástudás. Minden tanulóval egyénileg beszélem meg, hogy úszás közben milyen vízfekvés megvalósítására törekedjen.

Azok a tanulók, akiknek nincs fokozott kyphosisuk vagy lordosisuk, a normál tartásban úsznak: a fej egyenesen követi a nyaki csigolyák vonalát. Pl. mellúszásnál a fej a homlok hajas részéig merül a vízbe.

A speciális gyógyúszó gyakorlatok kialakulása

A négy úszásnem tanítása mellett kezdettől fogva gondolkoztam azon, hogy milyen úszógyakorlatokat lehetne beiktatni, amelyekkel speciális javító korrekciót is elérhetnénk, és az úszás gyógyító jellegét is kidomboríthatnánk, valamint az úszás gyakorlatanyagát változatosabbá tehetnénk. Ebben az *úszásnemek funkcionális anatómiájának* tanulmányozása volt a fő szempontom. Mivel úszóedző is vagyok,

a) *az úszóversenyzők gyakorlataiból* alkalmaztam azokat, amelyeket erre a célra alkalmasnak találtam.

Pl. csúsztatás gyorson és háton.

b) *A gyógytestnevelés gyakorlatanyagából* is alkalmaztam egyes gyakorlatokat. Pl. nyújtózkodás váltott karral hason és háton gyors lábtempóval.

c) Állítottam össze gyakorlatokat *különböző úszásnemek kombinációiból* is. Pl. mell-kartempó gyors lábtempóval, páros karú hát delfin-lábtempóval.

A gyakorlatokat a következő főbb diagnózisok szerint csoportosítottam:

1. Scoliosis.
2. Schauermann, kyphosis és hanyagtartás.
3. Mellkas-deformitások.
4. Csípőficam.
5. Lábdeformitások.
6. Kardeformitások.

Vannak olyan gyakorlatok, amelyeket *a)* csak bizonyos diagnózisnál alkalmazok, és vannak olyanok, amelyeket *b)* több diagnózisnál.

a) A csak bizonyos diagnózisnál alkalmazott gyakorlatokból összeállítottam 3 speciális gyakorlatsorozatot, mind a hatféle diagnózis-csoport számára. Minden egyes sorozat 6—8 gyakorlatból áll. Ezeket minden órán alkalmazom mint állandó jellegű gyakorlási anyagot. Minden sorozatot 3—3 hónapig gyakorolnak a tanulók. Ilyenkor csoportokra oszlanak, és csoportfelelősök vezetésével végzik gyakorlataikat. Természetesen a csoportokon belül is vannak egyéni eltérések. Ezt minden tanulóval egyénileg megbeszélem. Pl. egy scoliotikus tanulónál azt, hogy félkarú úszásnál melyik karja maradjon elől nyújtva, oldalúszásnál melyik oldalára feküdjön, és körbe úszásnál merre kanyarodjon.

b) A többféle diagnózisnál alkalmazható gyakorlatokat elosztottam a tanmenetben, és ezekből 5—6 gyakorlatot végeztetek minden órán a vegyes diagnózisú csopor-

toknál. A „tiszta" diagnózisú csoportoknál az illető diagnózisnak megfelelő gyakorlatokat tervezek be. Az óra fő részében két úszásnemet gyakoroltatok minden hónapban. Mell- és gyors-, illetve hát- és pillangóúszást. A kezdőknél először támaszban végeztetem a kar- és a lábtempót. A haladóknál egy bizonyos távot úszatok le. A táv mennyiségét egyénileg határozom meg, a tanulók fizikai erőnléte, teljesítőképessége, úszástudása stb, alapján. Tehát egyéni terhelést adok. Természetesen a távot fokozatosan emelem, hogy a tanulók jobb erőnlétét biztosítsam.

A tanítási óra menete általában a következő:

1. Szabadfoglalkozás, lazítás a vízben.	3 perc
2. Gyors lábtempó elfekvésben.	Táv: 100 m 3 perc
3. Gyorsúszás karral-lábbal, 3-as légzéssel.	Táv: 200 m 6 perc
4. Mell-lábtempó elfekvésben.	Táv: 100 m 3 perc
5. Mellúszás karral-lábbal levegővétellel.	Táv: 200 m 6 perc
6. Speciális gyógyúszó-gyakorlatok (6 gyakorlat a csoportok diagnózisa szerint) 6-szor 25 m kis pihenőkkel.	Táv: 150 m 8 perc
7. Speciális gyógyúszó egyéni gyakorlatok. 6 gyakorlat: 6-szor 25 m kis pihenőkkel.	Táv: 150 m 8 perc
8. Játék. Váltójáték: 4-szer 25 m.	Táv: 100 m 5 perc
9. Szabadfoglalkozás, lazítás a vízben.	3 perc

Most rátérek arra, hogy az egyes diagnózisoknál a speciális gyakorlatok végeztetésénél milyen szempontok vezetnek, melyek a fő célkitűzéseim a tanterv tükrében, majd felsorolom a gyakorlatokat, és röviden elemzem őket.

Scoliosis

Célfeladatok

A törzs, főleg a mély hátizmok nyújtása, mérsékelt lazítása és párhuzamosan kiadós erősítése.

A gerinc szelvényezett működésének tudatos kihasználására való törekvés. Vállövgyakorlatok tekintettel a fel- vagy szétcsúszott lapockákra. Aszimmetrikus testtartás, testhelyzetek, szokások leküzdésére irányuló feladatok.

A helyes légzés kialakítása. Vitálkapacitás növelése, a mellkas funkcióinak javítása, a mellkas formálása.

Hasizmok, medence körüli izmok, alsó végtag átdolgozása.

Az izomzat erősítésével a kifáradás csökkentése.

A gerinc azon szakaszain, ahol a szalagok túlnyújtottak, erősítés. A zsugorodott részek mobilizálása.

I. Speciális gyakorlatok

1. Félkarú gyorsúszás csak lábbal.
2. Félkarú hátúszás csak lábbal.
3. Félkarú delfin hason csak lábbal.
4. Félkarú delfin háton csak lábbal.
   Magyarázat az 1—4. gyakorlatokhoz: Az egyik kar elől van nyújtva, a másik a háta mögött, és csak lábtempót végez.
5. Félkarú gyorsúszás karral-lábbal.
6. Félkarú hátúszás karral-lábbal.
   Magyarázat az 5—6. gyakorlatokhoz: Az egyik kar elől marad nyújtva, a másikkal időnként kartempót végez, a látempó folyamatos.
7. Félkarú delfin hason karral-lábbal.
8. Félkarú delfin háton karral-lábbal.
   Magyarázat a 7—8. gyakorlatokhoz: Az egyik kar elől marad nyújtva, a másikkal kartempót végez, minden kartempó után két delfin-lábtempó következik.
9. Oldalúszás mell-lábtempóval.
10. Oldalúszás gyors-lábtempóval.
11. Oldalúszás delfin-lábtempóval.
    Magyarázat az 1—11. gyakorlatokhoz: A félkarú és az oldalúszásokat a struk-

turális scoliosisoknál végeztem. A félkarú úszásoknál a konkáv oldali kart nyújtja előre a tanuló, a konvex oldali kart pedig a háta mögé teszi a derekára, illetve karral-lábbal való úszásnál időnként kartempót végez vele. Ennek célja a konkáv oldal megrövidült izomzatának, szalagjainak a nyújtása, mobilizálása és a konvex oldali izomzat erősítése. A folyamatos lábtempózás pedig erősíti a has-, a csípő- és a lábizmokat. Az oldalúszás a konkáv oldalon való fekvéssel történik, célja ugyanaz, mint a félkarú úszásoké.

Funkcionális scoliosisoknál vagy mindkét oldalon végeztetem az oldalúszást, ill. mindkét karral a félkarú úszást, vagy a hanyagtartásnál ismertetett gyakorlatokat végeztetem (egyéni elbírálás alapján).

12. Körbe úszás csak lábtempóval.
Magyarázat:
A konvex oldal irányába haladva körbe úsznak a tanulók. Tehát a konvex oldal van a kör közepe felé. A konkáv oldali kar elől van, a másik hátul. Ezáltal a konkáv oldalt nyújtjuk, a konvex oldalt visszafelé hajlítjuk. Végezhető mell-, gyors- és delfin-lábtempóval.
13. Körbe úszás karral-lábbal mellen, gyorson és háton.
14. Csavarúszás fordulattal minden 2. tempónál.
Magyarázat:
Az egyik tempót gyorson, a másikat háton végzik a tanulók folyamatos lábtempóval, mindig egy irányba fordulva. Ez a gyakorlat növeli a gerinc mozgékonyságát. Szédülős tanulóknak nem ajánlott.
15. Csavarúszás, fordulat minden 3. tempónál.
16. Csavarúszás, fordulat minden 4. tempónál.
17. Siklás hason kígyózva, a test balra-jobbra mozgatásával, gyors lábtempóval.
18. Siklás fordulatokkal a test hosszanti tengelye körül (csavarsiklás).
19. Siklás irányváltoztatásokkal, társ segítségével.

Magyarázat a 14—19. gyakorlatokhoz:
Ezek a gyakorlatok a gerinc mobilizálását és nyújtását segítik elő.

Schauermann, kyphosis, hanyagtartás

A gyakorlatok kiválasztásának szempontjai:

A háti szakasz merevségének és fokozott domborulatának megszüntetésére irányuló lazító gyakorlatok.

Ezzel párhuzamosan a mellizmokat nyújtó, a mellkast tágító, a mély és felületes hátizmokat, valamint a lapockákat leszorító izmokat erősítő gyakorlatok, a fej nátrahúzot és sudár tartásának beidegzésére, a tarkóizmok erősítésére.

Mivel a gyenge hátizomzat együtt jelentkezik az egész izomzat gyengeségével, ezért a törzs izomzatának erősítése mellett a hasizmok, a gluteális izmok és az alsó végtag izmainak erősítése.

II. Speciális gyakorlatok

1. Gyors lábtempó hason váltott karral való nyújtózkodással.
2. Ugyanaz háton.
Magyarázat az 1—2. gyakorlatokhoz:
Nyújtják és erősítik a hátizmokat, fejlesztik a gluteális izmokat és lábizmokat.
3. Gyors-láptempó hason hátul összefogott kézzel.
4. Ugyanaz mell-lábtempóval.
5. Ugyanaz delfin-lábtempóval.
Magyarázat a 3—5. gyakorlatokhoz:
Nyújtják a mellizmokat, erősítik a hátizmokat, a lapockákat leszorító izmokat, a tarkóizmokat és a lábizmokat. Gyors-lábtempó háton magastartásban összefogott kézzel.
7. Ugyanaz mell-lábtempóval.
7. Ugyanaz delfin-tábtempóval.
Magyarázat a 6—8. gyakorlatokhoz:
Ebben a testhelyzetben jól kiemelhető a mellkas. A mellkas formálásában, nyújtásában és tágításában van szerepe.
9. Csúsztatás gyorsúszásban.
10. Ugyanaz hátúszásban.
Magyarázat a 9—10. gyakorlatokhoz:
A gyors-, ill. a hátúszás változata,

amelynél hol az egyik, hol a másik kéz elől marad, és bevárja a másikat, majd hosszan kitart elől mindkét kéz. Közben a lábtempó folyamatos. Intenzíven nyújtja és erősíti a hátizmokat. A többi izmot is foglalkoztatja. A légzésvisszatartás erősíti a tüdőt.

12. Delfin-gyors, bal-jobb karral.
13. Ugyanaz bal-jobb-páros karral.
14. Ugyanaz bal-páros-jobbpáros karral.
Magyarázat a 12—14. gyakorlatokhoz:
Minden gyors-kartempó után 2 delfinlábtempó után 2 delfin-lábtempó következik.
Nyújtja és erősíti a hát- és mellizmokat, mobilizálja a gerincet.
15. Pillangó-rall.
Magyarázat:
A tanuló pillangó kartempót végez gyors-lábtempóval. Minden kartempó után hosszan kitart elől, a lábtempó folyamatos.
16. Egy pillangó-kartempó 3 delfin-lábtempóval.
17. Ugyanaz 4 delfin-lábtempóval.
18. Ugyanaz 5 delfin-lábtempóval.
Magyarázat a 16—18. gyakorlatokhoz:
Erősítik és nyújtják a törzs izmait, erősíti a medence körüli izmokat és a lábizmokat, mobilizálja a gerincet.
19. Delfin-lábtempó mell-kartempóval.
Magyarázat: Erősíti a törzs-, a medence körüli és a lábizmokat.

Mellkasdeformitások

Feladatok:
A mellkasforma megváltoztatására törekvő gyakorlatok.
A mellkast tágító, illetve nyújtó gyakorlatok.
A deformitást kiegyenlítő, leplező izomzat fejlesztése.
A mellkas jobb funkciós lehetőségének biztosítása.
Tartásjavítás: a törzs izmainak erősítése.
Tyúkmell (Pectus carinatum): a háti szakasz merevségének feloldása, a mellkas és a kiphosis mobilizálása.
Tölcsérmell (Pecus excavatum): mellkasemelés, mellkastágítás.

III. Speciális gyakorlatok

1. Víz alá búvás időtartamra.
Magyarázat:
Számolásra vagy mérésre végezzük, hogy a fejlődést megfigyelhessük, és ezt fel is jegyezzük.
2. Siklás távolságra levegővétel nélkül (játékosan, versenyszerűen: ki siklik messzebb?).
3. Búvárúszás. Ez víz alatti úszás széles mell-kartempóval és mell-lábtempóval.
4. Ugyanaz gyors-lábtempóval.
5. Légzővágta gyorson.
6. Ugyanaz mellen.
7. Ugyanaz pillangón.
Magyarázat az 5—7. gyakorlatokhoz:
A gyakorlatok levegővétel nélküli gyors ütemű, rövid távú úszások.
8. Mellúszás kartempója gyorsúszás lábtempójával.
Magyarázat az 1—8. gyakorlatokhoz:
Ezek a gyakorlatok a levegő visszatartása miatt igen erőteljes légzést kívánnak meg, így gyakorlásuk fejleszti a tüdő vitálkapacitását.
9. Páros karú hátúszás mellúszás lábtempójával.
10. Ugyanaz gyors-lábtempóval.
11. Ugyanaz delfinlábtempóval.
Magyarázat:
A 9—11. gyakorlatoknál a páros karú karkörzéseknél erőteljes belégzés kíséretében jól kiemelkedik és tágul a mellkas.
12. Merülési gyakorlatok átbújás a társ lába között, tárgyak felhozatala (célja a légzés visszatarása, tájékozódás a víz alatt).

Mellkasdeformitásoknál alkalmazom még a hanyagtartásnál ismertetett 3. és 17. sz. gyakorlatokat is. Ezeknek célja: a mellkasfejlesztés, a mellkas tágítása, a mellizom nyújtása és erősítése. A törzs egyéb izmainak (hát, has) erősítése, a háti szakasz merevségének feloldása.

Szerepet kapnak még a kardeformitásoknál ismertetésre kerülő 1—10. sz. gyakorlatok is, mivel a csak karral való úszásoknál intenzívebb a légzés,

mint a karral-lábbal való úszásoknál. Ezeknél a gyakorlatoknál jól erősödnek a törzs izmai is.

Csípőficam

Feladatok:

A far-, has- és hátizom erősítése.
A lábszár, valamint a csípőlapátot a bordaívhez kapcsoló izomzat fejlesztése.
A csípőízületet körülvevő izmok erősítése.
Kifelé csavart lábtartás esetén a befelé forgató izomzat fejlesztése. Előrebillent medenceállás esetén lordosis ellen ható gyakorlatok, a megrövidült hátágyéki izomzat fellazítása, nyújtása.
Izmos vagy szalagos kontraktura esetén óvatos nyújtás, távolítás.

Speciális gyakorlatok

1. Mellúszás lábtempója hason, kar elől.
2. Ugyanaz háton, kar lent.
3. Ugyanaz oldaltfekvésben.
4. Gyorsúszás lábtempója hason, kar elől.
5. Ugyanaz háton, kar lent.
6. Ugyanaz oldalfekvésben.
7. Delfin-lábtempó hason, kar elől.
8. Ugyanaz háton, kar lent.
9. Ugyanaz oldalfekvésben.
   Magyarázat az 1—9. gyakorlatokhoz:
   A mell-lábtempóknál a combok terpesztése közelíti a combcsont fejecsét a biológiailag normális helyzetbe. Erősíti a gluteális, a medence körüli izmokat és a lábizmokat.
   A gyors- és a delfin-lábtempó a gluteális, a medence körüli és a befelé forgató izmokat fejleszti, mivel a lábfejet befelé fordítjuk. A lábtempóknál megjelölt kartartások a lordosis fokozásának elkerülését szolgálják.
10. Ülve úszás. Ülő testhelyzetben, a karokkal kis mell-kartempókat végezve haladnak előre a tanulók.
11. Vízigombóc. A térdeket felhúzva és a karokkal átfogva, a fejet mélyen a vízbe hajtva lebegnek a tanulók a víz színén.
    Magyarázat:
    A 10—11. gyakorlat a lordosis ellen ható mozgások. Fellazítja, nyújtja a megrövidült hátágyéki izomzatot, mivel domborítja a gerinc lumbális szakaszát.
12. Kerékpározás. Pedálozáshoz hasonló gyors mozdulatokat végezve, kiemelt fejjel függőleges testtel halad előre a tanuló, a karok a víz színe alatt utánozzák a kerékpáros kartartását.
13. Víztaposás. Hajlított lábbal váltakozva a mell-lábtempót végzik a tanulók, a fej emelt, a test függőleges, a mutatóujj kint van.
14. Örvényforgás. Háton felhúzott térdekkel forgást végez a tanuló vízszintes síkban a két tenyér váltott mozgásával.
15. Árboc. Hanyattfekvésben vízszintes tenyér lapátozással egyik láb magasba emelése, enyhén hajlított térddel. Másik lábbal is.
    Magyarázat:
    A 12—15. gyakorlatok erősítik a láb és a csípő izmait.

Lábdeformitások

Feladatok:

A talpboltozat erősítését szolgáló gyakorlatok.
A lábfej és a lábszár izomzatának erősítését szolgáló gyakorlatok.

Speciális gyakorlatok

1. Mell lábtempó hason, kar elől.
2. Ugyanaz, kar hátul.
3. Ugyanaz háton, kar fent.
4. Ugyanaz, kar lent.
5. Ugyanaz oldalfekvésben.
6. Gyors-lábtempó hason, kar elől.
7. Ugyanaz, kar hátul.
8. Ugyanaz, háton, kar fent.
9. Ugyanaz, kar lent.
10. Ugyanaz oldalfekvésben.
11. Delfin-lábtempó hason, kar elől.
12. Ugyanaz, kar hátul.
13. Ugyanaz háton, kar fent.
14. Ugyanaz, kar lent.
15. Ugyanaz oldalfekvésben.

Magyarázat

A fenti lábtempók már szerepeltek a csípőficam gyakorlatainál, ott azonban csak olyan kartársokat alkalmazok, amelyek nem fokozzák a lordosist. A lábdeformitásoknál viszont minden testhelyzetben minden kartartás-variációt alkalmazok az izmok sokoldalúbb foglalkoztatása érdekében. A csak lábtempóval végzett úszások fokozottan erősítik a láb említett izmait.

Kardeformitások

Feladat:

A deformitásnak megfelelően a kéz-, kar-, vállizomzatát mobilizáló, lazító, nyújtó és párhuzamosan erősítő gyakorlatok.

Speciális gyakorlatok

1. Mellúszás csak karral.
2. Gyorsúszás csak karral.
3. Pillangóúszás csak karral.
4. Váltott karú hátúszás csak karral.
5. Páros karú hátúszás csak karral.
6. Csúsztatás gyorsan csak karral.
7. Csúsztatás háton csak karral.
8. Delfin gyors bal — jobb karral.
9. Delfin gyors bal — jobb és páros karral.
10. Delfin gyors — bal — páros — jobb — páros karral.
11. Gyors lábtempó hason váltott karú nyújtózkodással.
12. Ugyanaz háton.

Szükség esetén alkalmazom még a félkarú és oldalúszásokat, ha az egyik kar fokozottabb nyújtására és erősítésére van szükség.

Lásd a Scoliosis című rész 1—11. gyakorlatait.

Magyarázat:

A csak karral való úszások fokozottan erősítik a kar- és vállizmokat, és igen erőteljes légzést kívánnak meg.

Legkedveltebb vízi játékaink

1. *Váltójáték.*

2 vagy több csapat játssza. A csapat tagjai egymást váltva úsznak. A váltás a fal érintésekor történik. Minden úszásnemben alkalmazzuk.

2. *Franciaváltó.*

A tanulók 1 hosszakat úsznak keresztbe. Minden hossz után kiesik 1 vagy 2 tanuló. Végül az utolsó 2—3 tanuló közt dől el a verseny. Főleg gyorsúszásban végezzük.

3. *Vízilabda* 2 kapura könnyített szabályokkal.
4. *Fogócska* fej érintéssel.
5. *Alagút* 2 csapatban. A terpesztett lábak alatt kell átúszni egymás után. (Egyneműek!).
6. *Halacska.* Köralakítás után minden „halacskát" sorra átdobnak a hálón.
7. *Forgó tányér.* Körforgással minden második tanuló a hátára fekszik, középen a lábuk összeér. A többiek forgatják őket.
8. *Labdacica.* A közepén a cica, akinek a feje felett dobálják a labdát. Ha sikerül elkapnia, helyet cserél azzal, aki a labdát dobta.

A tüdő vitálkapacitását növelő játékos gyagyakorlatok.

1. Vízigombóc.
2. Víz alá búvás időre.
3. Siklási verseny időre és távolságra.
4. Bukfenc.
5. Apró tárgyak felhozatala a víz feneké-ről.
6. Átbújás 1, majd 2 társ terpesze alatt.

Gerincmobilizáló, -nyújtó és -erősítő gyakorlatok.

1. Siklás szemben álló tanulótól balra-jobbra.
2. Úszás szemben álló tanuló kerülgetésével balra-jobbra.
3. Kígyózás. Gyors-lábtempóval úsznak kígyóvonalban.
4. Csavarúszás. Az egyik tempót hason, a másikat háton teszik meg, minden kartempó után fordulattal. Mindkét irányba.

Csípőizom erősítő játékos gyakorlatok.

1. Kerékpározás (víztaposás).
2. Ülve úszás, ülő testhelyzetben haladnak előre kis mell-kartempókkal (lordosis ellen ható gyakorlat).
3. Árboc. Háton fekve az egyik lábat magasra felemelik és tartják. Másik lábbal is.

Mentőúszás.

A mentőúszás legegyszerűbb formáit is megtanítom játékos formában.

1. *Mentőúszás mellúszással.*

a) Szállítóúszás 3 tanuló részvételével. A 2 mentő tanuló mellen úszik, középen a kimentendő tanuló, aki az 1. tanuló vállát fogja, a mögötte levőnek pedig a vállára teszi a lábát.

b) Ugyanez 2 tanulóval. A mentő mellen úszik, a másik tanuló a vállát fogja.

2. *Mentőúszás háton.* A mentő háton fekszik a kimentendő tanuló mögött, akit szinén a hátára fektetve ment ki mellábtempóval haladva.

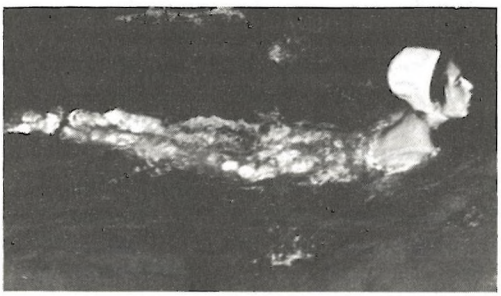
Fogások: állfogás,
tarkófogás,
hónaljfogás,
dupla Nelson-fogás (a hónalj alatt átnyúlva tarkófogás).

3. *Mentőúszás oldalúszással.*

A mentő oldalúszással úszik. Társát maga mellett a hátára fekteti, az állát befogja a könyökével, és úgy vontatja.

A tanulók nagyon kedvelik a mentőúszás gyakorlatait. Játékos formában jártasságot szereznek ezekben a fontos életmentő gyakorlatokban.

Rentka Lászlóné



KÖNYVISMERTETÉS

Az ember ősi ösztönei

Látszólag nem a lap hasábjaira kívánkozik ez a nemcsak nagyszerű, hanem egyenesen zseniális munka. Pedig az ösztönélet a testnevelésben is meghatározó.

Hermann Imre 1889-ben született és 1984-ben halt meg. E hatalmas életkor lehetővé tette, hogy sok mindennel foglalkozzon. Óriási tudása pedig arra, hogy nagyot alkosson. E nagynak is a legkiválóbbja Az ember ősi ösztönei című, most másodszor, bővített kiadásban megjelent műve.

A könyv csupa olyan témával foglalkozik, mely a testnevelésben sem hanyagolható el, hiszen a testnevelésben is figyelembe kell venni a pszichoanalízis látszólag messze eső területeit.

Az ember ősi ösztönei először 1943-ban jelent meg. Hermann akkor már régen a híres Budapesti Iskola tagja volt. Annak az iskolának a tagja, melyet a híres pszichiáter, Ferenczi Sándor alapított, s a tagjai — szerteszóródva a világban — a magyar tudomány, a magyar pszichiátria és pszichológia hírnevét öregbítették. Sajnos, sem a Horthy-korszak, sem a személyi kultusz ideje nem kedvezett a pszichiátriának, így Hermann könyvei, írásai többségét idegen nyelven jelentette meg. Az ember ősi ösztönei második kiadására is Franciaországban került sor. Végül a szerző halála után látott napvilágot a második, jelentős mértékben bővített, magyar nyelvű kiadás.

Hermann kiindulási pontja az emberszabású majmok kísérleti és egyéb megfigyelése, a fejlődéslélektan megfigyelései, a „primitív" népek szokásai és nem utolsósorban saját, hatalmas klinikai gyakorlata. Ezekből vezeti le az ember valóban ősi, még az állatvilágból származó ösztöneit, a táplálkozás, a szaporodás (helyesebben: genitalitás), az agresszió ösztöneit, a számunkra talán a legfontosabb ösztönpárt: a megkapaszkodás és az elszakadásra való törekvés, valamint a keresés-vándorlás és az elbújás ösztönét.

A megkapaszkodás: az anyába, a pótanyába vagy bármibe való szoros belekapcsolódás, ráakaszkodás, végül valahol a menedék, a biztonság keresése. Az az ösztön, mellyel a kiscsecsemő saját súlyát hosszabb ideig is el tudja tartani. Az elszakadás ennek az ellentettje: mondhatnánk úgy is hétköznapi nyelven: az önállóságra való törekvés. A keresés-vándorlás ösztöne a megkapaszkodásra alkalmas személy felkutatását éppúgy jelenti, mint az élelemszerzését. Az elbújás pedig a menekülés alapösztöne.

E rövid cikk keretében csak említeni tudjuk a könyv fő vonalait. Pedig — mint ez remélhetőleg az eddigiekből is kitetszett — a

pedagógia, ezen belül a testnevelés tanítása is sokat köszönhet(ne) Hermann Imre munkájának. Itt nem csupán a rengeteg kísérleti, megfigyelési eset, a torzulások klinikai hatása az, amire gondolok. Hanem a számos, nagyon is konkrét pedagógiai tény, meggyökeresedett, megváltoztatásra váró gyakorlat. (Ezek egyikéről a Sport és nyelv rovat számol be.)

Hermann Imre könyvét minden pedagógusnak ajánlom. De javaslom azt is: ne tekintse könnyű esti olvasmánynak, hanem állandóan végiggondolandó, átgondolandó alapvető műnek. Amit nem olvasni, hanem olvasgatni kell.

Andor György

INHALT

Dr. Bóra Ferenc: Materialien über das Körpererziehungsfachkollegium der Unterstufenlehrer 161

Dr. Szabó Béla: Die Rolle der deutschen Körpererzieher in der Ausbildung und Entwicklung des Sportunterrichts in der Schule II. Teil 164

Dancs Jánosné: „Komm mit uns, Mach's mit uns, mach es besser!" — spielerischer Sportwettbewerb in der allgemeinbilden Schule 169

Zielbauer András: Günstige und ungünstige Entwicklungsstufen in Anbetracht des Ziel- und Betätigungssystems der schulischen Körpererziehung 172

Turi Imre: Täuschung durch überheben 176

Baracs Ferencné dr.—Gaál Csabáné—Herlicska Károly—Kôvács Júlia: Ergebnisse der Fähigkeit — Aufnameprüfungen für Sportstudenten 179

Somorjai László: Ursprünglich ein Volksopiel „Mellays" 183

Heilgymnastik 185

Buchbesprechung 192

СОДЕРЖАНИЕ

Д-р. Бора Ф. : Данные о профкурсах лекчий по физкултуре в обучении у учителей 161

Д-р. Сабо Б.: Роль преподавателей по физкультуре в формировании и развитии обучения немецких школ II. 164

Данчь Яношне: „Иди с нами, делай с нами, делай получше!„ развлекательный спортивный турнир в общеобразовательных школах 169

Зилбауер А.: Благоприятные и неблагоприятные этапы развития с точки зрения целевой системы и системы действия у школьной физкультуры 172

Тури И.: Обводка возвышением 176

Д-р. Барачь Ференцне—Гал Чабане—Герличка К.—Ковачь Ю.: Результаты экзаменов профпригодности у приступающих в факультеты по физкультуре 179

Шоморяи Л.: Происхождение народная игра „Меллайс" 183

Лечебная физкультура 185

Рецензии на книги 192

ÁRA: 7,— Ft

Boros Jenő felvétele

A TESTNEVELÉS TANÍTÁSA

1985. év, XXI. évfolyam, 1—6. szám

TARTALOM

TANULMÁNYOK, CIKKEK

Annási Ferenc: Testnevelésóra egy vizsgálat tükrében ... 2/33
Bak István: Középiskolában is életképes ... 3/87
Baracs Ferencné—dr. Gaál Csabáné—Herlicska Károly—Kovács Júlia: A testnevelés tanári szakra jelentkezők felvételi alkalmassági vizsgaeredményei ... 6/179
Dr. Bóra Ferenc: Adatok a tanítók testnevelés szakkollégiumi képzettségéről ... 6/161
Cseh István: Tanítsunk úszni korszerűbben, gyorsan és jól ... 2/51
Dancs Jánosné: „Gyere velünk, csináld velünk, csináld jobban!" Játékos sportvetélkedő az általános iskola alsó tagozatos tanulói részvételével ... 6/169
Énekes Árpád: Ökölvívás a középiskolában ... 5/132
Dr. Fábián Tibor: A jó bornak is kell cégér — avagy sikersztori a propagandáról ... 3/70
Dr. Fábián Tibor—Ivanics Géza: Testedzés mindennap! ... 1/18
Flieghné Boda Sarolta: Versenyrendezés felsőfokon ... 5/144
Galát János: Követelményrendszer és értékelés a testnevelés hatékonyságának növelésére egy gimnáziumban 4/105
Gergely Gyula: A több évtizedes példamutató munka elismeréséről ... 1/22
Dr. Harsányi László: Általános és középiskolás atléták testalkati mutatói és versenyteljesítményeinek dinamikája ... 2/41
Dr. Harsányi László: A pszichomotorikus teljesítménydeficit elkerülésének lehetősége ... 4/118
Dr. Harsányi László: Sportoló iskolai tanulók testi és teljesítményfejlődése 1/24
Horváth András: Az SZMT is megtalálta feladatát ... 3/68
Ivanics Géza: Módszertani útmutató a magnetofonkazettára kidolgozott testnevelési és játékfoglalkozásokhoz ... 3/78
Dr. Keczer Tamás: Megérett a feltétele, hogy a jövő tanévtől általánossá tegyük Csongrád megyében a mindennapos testnevelést ... 3/66
Kiss Erzsébet: Szereted-e a testnevelésórát? ... 2/39
Kiss Erzsébet: Testnevelési órák mindennap ... 1/16
Dr. Kun László: Számvetés helyett ... 5/129
Nagy László: Mindennapos testnevelés egy városszéli iskolában ... 3/73
Nagy Sándor: A technikusképzést folytató szakközépiskolák testnevelés tanterve ... 4/97
Nagy Sándor—Fehér Valéria: A szakközépiskolai Részletezett Követelményrendszer kipróbálásának ötéves tapasztalatai IV. ... 1/1
Ondrejcsikné Zelenyánszky Judit—Zielbauer András: A 7—8 éves gyerekek kondicionáltsági szintjének mérése 1/13
Rácz István Pálné: Legfontosabb a rendszerességre szoktatás ... 3/69
Solti Gábor: A mindennapos testnevelés kipróbálása a komáromi Jókai Gimnáziumban ... 1/20
Somorjai László: Az aranydiplomás: dr. Kismartoni Károly ... 2/54
Somorjai László: Eredeti népi játék, „Mellays" ... 6/183
Somorjai László: Riport Novák Ilonával 4/121
Dr. Szabó Béla: A német testgyakorlati oktatók szerepe az iskolai testneveléstanítás kialakulásában és fejlődésében ... 5/147
Dr. Szabó Béla: A német testgyakorlati oktatók szerepe az iskolai testnevelés kialakításában és fejlődésében II. ... 6/164
Szalai József: Még változatosabb foglalkozásokat ... 3/74
Testnevelés mindennap! ... 3/65
Dr. Thékes István: „Társadalmi méretű lett" ... 3/77
Tihanyiné Hős Ágnes: A zenei ritmus és mozgásritmus összhangja különböző tempójú kötélgyakorlatoknál ... 4/115
Turi Imre: Cselezés átemeléssel ... 6/176
Várhelyiné Kulcsár Magda: Átadták a jó tanuló — jó sportoló címeket a középiskolai tanulóknak ... 5/151
Dr. Zámbó Géza: Sportszervek, sportegyesületek szerepe, feladatai a mindennapos testedzés teljes körű megvalósításában ... 3/72
Zielbauer András: Kedvező és kedvezőtlen fejlődési szakaszok az iskolai testnevelés cél- és cselekvésrendszere szempontjából ... 6/172
Zsakay Kálmán: A játékos sportjáték-oktatás ... 5/139

A TESTNEVELÉS TANÍTÁSA

1986. év, XXII. évfolyam, 1—6. szám

TARTALOM

TANULMÁNYOK, CIKKEK

Andor György: Amit az ember nagyon szeret, azt nem győzi csinálni. Beszélgetés dr. Burka Endrével 1/1
Andor György: Népi sportjátékok 5—6/169
Dr. Bognár László: A tatai testgyakorda megalakulása 1845-ben 5—6/172
Dr. Bóra Ferenc: Dr. Kemény Ferenc a sport és a békemozgalom nagy egyénisége (A békeév jegyében) 1/7
Csere István—Fehér Valéria—Halmos Mária: Műhelymunka az általános iskolában 4/115
Galát János: Koedukáció egy gimnáziumban 2/56
Dr. Gergely Gyula: A példamutató testnevelő tanári munka eismerése 2/59
Dr. Gergely Gyula: Hátrányos helyzetű tanulók felzárkóztatása a testnevelésben 4/107
Harsányi László: A testmagasság, testtömeg és a sportteljesítmény kapcsolatának változása a fejlődés, érés korában 3/88
Kiss István: Mindennapos testnevelés mindenki örömére 4/125
Kulcsár János: Mindennapos testnevelés az iskolaotthonos osztályokban 4/123
Kulcsár László: A középiskolai tantervi törzsanyag oktatása — talajtorna 2/44, 3/72
Dr. Nagy György: A cselekvéstanulásról 2/35
Dr. Nagy Sándor: A magyar és a szovjet tantervi tesztrendszerek összehasonlító vizsgálata (I—II. rész) ..... 4/97, 5—6/137
Nagy Sándor: Tanterveink folyamatos fejlesztése 2/33
Nagy Sándor: Tanterveink korrekciója 3/65
Nagy Sándor: Tájékoztató a gimnáziumi testnevelés tantervi korrekciójáról 3/67
Nagy Sándor: Úszástanítás a középiskolában 1/9
Pádár Károly: A képességfejlesztés eredményességének vizsgálata a teljesítménytesztekben, a fővárosi átalános iskolákban 3/82
Dr. Rigler Endre: Gondolatok az állóképesség megnyilvánulásáról az iskolai testnevelésben ..... 5—6/129
Sikó Attila: Folyamatterv a gimnáziumi fiú testnevelés tanításához I. 2/38
Sikó Attila: Folyamatterv a gimnáziumi fiú testnevelés tanításához II. 3/68
Sikó Attila: Folyamatterv a gimnáziumi fiú testnevelés tanításához III. 4/112
Sikó Attila: Folyamatterv a gimnáziumi fiú testnevelés tanításához IV. ..... 5—6/159
Somorjai László: Az amerikai football 4/119
MINDENNAPI TESTNEVELÉS 4/123
Tóth Julianna: Idejében a felvételi vizsgáról ..... 5—6/164
Varga Ilona: A középiskolai teljesítményfelmérésekről ..... 5—6/166
SPORT ÉS NYELV ..... 4/128, 5—6/166

ÉSZREVÉTEL, HOZZÁSZÓLÁS

A tanulók tanórán kívüli sportfoglalkozásának formái és lehetőségei egy szakközépiskolában **(Acsai János és Szentjóbi Szabó Tibor)** ..... 5—6/177
A szabadidő helyes eltöltése **(Molnár Gyöngyi)** ..... 5—6/179
Biztatás **(Andor György)** ..... 5—6/176
Tudásszintmérés az alsótagozatban **(Molnár Gyöngyi—Nagy Sándor)** 5—6/180

ÖTLETEK, UJDONSÁGOK

Fülöp Dezső: Ördögkerék ..... 5—6/174

KÖNYVISMERTETÉS

Bocsák Miklós: A Grosics-villa titka **(Andor György)** ..... 4/B/III.
Bocsák Mikós: Elátkozott sporttörténetek **(A. Gy.)** ..... 5—6/188
Görgényi István: Itt a piros, hol a piros **(Andor György)** ..... 5—6/190
Kárpáti Károly: Az idő sodrában **(Gergely Gyula)** ..... 5—6/192
Laki László—Nyerges Mihály: Átlövés **(Gergely Gyula)** ..... 5—6/192
Petkovics Kálmán: Régi szabadkai játékok **(Andor György)** ..... 5—6/189
Sport a változó világban. Szerk.: Földesiné Szabó Györgyi **(Andor György)** ..... 5—6/188
Sportlexikon I. Főszerk.: Nádasi László **(Andor György)** ..... 5—6/190

GYÓGYTESTNEVELÉS:

Csider Tibor—Soltész Józsefné—Koncz Sándorné: Gyógytestnevelési változatok középfokú iskolában 3/89
Renka Lászlóné: Gyógyúszás (I—II. rész) 5/153, 6/185

KUTATÓMŰHELY:

Pusztai Rita: A futó-állóképesség fejlesztése az általános iskola 4—5. osztályában 1/29
Szigeti Zsuzsanna: A testnevelés és sport iránti érdeklődés vizsgálata a 3—4. osztályban (I—II. rész) 2/58, 4/123

ÉSZREVÉTELEK, HOZZÁSZÓLÁSOK

A testnevelési és a tanórán kívüli sport tartalmi összefüggései 3/92
Molnár Gyöngyi: Játék a napköziben 5/157

ÖTLETEK, ÚJDONSÁGOK

Balázs Olivér: A minipalánkos kosárgyűrű 1/31
Hudra András: Egy ismert játékelemeket tartalmazó játék helyi viszonyokhoz (kisméretű tornaterem, tornaszoba) alkalmazott változata 5/155
Lukszics Ernő: Súlyzótartó házilag ... 2/63
Nagy Tamás: Szabadtéri erősítő állvány 2/62

KÖNYVISMERTETÉS:

Bárány István: Versenyben Tarzannal (A. Gy.) 5/158
Borbély Tibor: Kerékpározás (A. Gy.) 3/94
Földesiné dr. Szabó Gyöngyi: Magyar Olimpikonok önmagukról és a sportról (A. Gy.) 4/128
Füzesy Zoltán: Ökölország és királyai (A. Gy.) 3/94
Sz. Grodzenszkij—I. Romanov: Levelezési sakk sport (J. J.) 5/158
Hermann Imre: Az ember ősi ösztönei (Andor György) 6/192
Könyvekről röviden (A. Gy.) ... 4/127, 5/159
Dr. Kun László: Az aranyérmek árnyékában (J. J.) 4/127
Kürti Béla: Fejezetek a ceglédi sport múltjából (A. Gy.) 4/128
Nagy Béla: Futballévtizedek (A. Gy.) ... 3/95
Nagy Béla—Toldi Géza: A Fradiszív és szellem megtestesítője (A. Gy.) 3/95
Pongrácz György: Puha vagy Jenő (A. Gy.) 1/32
Sportkönyvek 1985-ben (Dr. Berend Mihály) 2/64
Tótisz András—Gulyás Péter: A legendák sportja — karate (A. Gy.) ... 5/159
Török László: Rekviem a hokiért (A. Gy.) 1/32

SPORT ÉS NYELV

Andor György: Becе- és ragadványnevek a sportban 5/160

SZAKTERÜLETÜNK TUDOMÁNYOS ÉLETÉBŐL

Beszámoló az általános művelődési központok III. Országos Tanácskozásának „sport integráció" szekciójának munkájáról (Pőtzyné dr. Keresztesi Katalin) 2/55
Sporttörténeti emlékülés a TF-en (dr. Nagy György) 3/96